

دكتور عبد العزيز جاهد

قوانا الكامنة وكيف نستغلها

أفرا







اقرا

تصدر أول كل شهر

[ ٤٩٤ ] - ديسمبر - ١٩٨٣

رئيس التحرير أنيس منصور



د. عبد العزيز جادو

# قوانا الكامنة وكيف نستغلها



دار المعارف

---

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيشن النيل - القاهرة ج . م . ع .

## كيف أوفق إلى العمل المناسب ؟

« ليس أشقى من رجل تأصلت فيه عادة التردد ..  
يجعل كل عمل يبدأه موضعاً للتردد ، ويقضي نصف  
وقته في اتخاذ القرارات ، والتحسر على ما فات .  
« وليم جيمس »

« اجعل قاعدتك دائماً في الحياة ألا تأسف على شيء  
أبدًا .. ولا تنظر إلى الوراء .. فالأسف تبديد مروع  
للطاقة لا يصلح للبناء فوقه بل الغوص به .. »  
« ..... »

« ليست العظيمة في ألا تسقط أبدًا ، بل في أن تسقط  
ثم تنهض من جديد »

« كونفو شيرس »

من الأمور التي تبعث على التعجب والاستغراب ، ذلك العدد الكبير من الرسائل التي ترد إلىّ ، يسألني فيها أصحابها هذا السؤال الذي جعلت منه عنوانا لهذا الفصل من الكتاب .

ومن المشاهد أن بعض العاملين يدون سخطهم وتبرمهم من الأعمال التي يزاولونها ، ويخيل إلى الفرد منهم - رجلاً كان أو امرأة - أنه بلغ غاية الكمال ، ووصل إلى أعلى درجة من العلم والثقافة ، ومن ثم سيكون سعيداً إلى أقصى حدود السعادة إذا التحق بعمل آخر غير عمله الحالي الذي يشغله .. أما ماذا يمكن أن يكون هذا العمل الآخر ، فهذه هي المشكلة ! ....

إن أمثال هؤلاء الناس الذين يستنفدون طاقة تفكيرهم في هذه الأمور ، يستيقظون في الصباح وهم في حالة من الوجل من اليوم الذي سيكثي عليهم ، وتتجدد المرارة والوجل مع صبح كل يوم جديد ، فتصبح الحياة بالنسبة لهم رتيبة مملة تسير على وتيرة واحدة وتمضي متأنية على نسق واحد ، فسرعان ما ينساقون مع التيار على غير هدى ، ويستسلمون إلى التفكير المذل ، ويغوصون عميقاً في حمأة مفضية .. « آه لو أمكنتني أن أوفق في التوصل إلى أسلوب العمل الذي يناسبني .. كم أكون سعيداً حين ذاك ! ... » .

وما ينفكون يبحثون عن دليل للحرف عند كل من يعلل النفس



بالفرج . ولكن الفرج لا يحقق أملاً ولا يشفي غلة . وإن شخصاً  
متمكناً من نفسه وعلى قدر كبير من الخلق والفطنة ، قد يستطيع أن  
يمدهم بفكرة فيما يتعلق بما يليقون له أو بما يناسبهم .. ويسدى إليهم  
النصح بما يفيدهم في حياتهم ، ولكن غالباً ما يكون هؤلاء الناس  
سلبين إلى أقصى حدود السلبية في تأثيرهم بهذا المرشد أو الدليل .  
ويعمر العام بعد العام ولا يزالون في نفس الورطة .

وثمة نسبة معينة من هؤلاء الناس لهم همة وغيرة ، وفيهم جد  
واجتهاد . ولأنهم ليرغبون رغبة أكيدة في البحث عن معين فإذا  
ما استوثقوا من صحة الشيء ، وأيقنوا من أنه قائم في وضعه  
الصحيح ، ومن أنه ثابت على أساس سليم ، بذلوا جهداً كبيراً  
لعمل التغييرات اللازمة

وثمة طراز آخر تكونت لديه عادات الكسل والخمول ، وعنده رغبة  
فائرة لإصلاح حاله وتحسين نفسه ، ولكن هذه العادات المضعفة  
لا تسمح له بذلك ، فهي دائماً تجعله يؤول إلى الغد ما يمكن عمله  
اليوم .

والطراز الكسول ينشد باستمرار وعلى الدوام الطريق السهل الذي  
يغيره بقدرة قادر من حال إلى حال دون أن يبذل أى مجهود . ويود  
هؤلاء الناس لو كان في إمكانهم أن يذهبوا إلى منوم مغنطيسي ليوحى

إليهم ببعض إحياءات تجعلهم ينصرفون من لدنه وقد تغيروا تمامًا . ولكن هيات أن تحدث مثل هذه المعجزة .

جاءني ذات يوم شخص من هذا الطراز الأخير لمساعدته . جاء والرجاء يحدوه والأمل يملؤه . وبعد أن أيقظت فيه روح الهمة ، وملاؤه حماسة وحمية ، ونهيت رغباته ، وعدني بأن يخرج من عندي ليقم الدنيا ويقعدها ، ولكنه للأسف لم يفعل شيئًا ألبتة . وحين لقيته بعد ذلك سألته عما إذا كان قد التحق بعمل أحسن من الذي كان يزاوله ؟ .. فأجابني بأن شيئًا ما كان يتدخل في شئون حياته ، وما كان هذا الشيء في الواقع إلا مجرد عذر يتذرع به ليساعد وجدانه ويسعف ضميره . فلقد كانت عاداته راسخة عميقة الجذور ، لأنه أضاف إلى عادة الكسل والخمول عادة الخجل والحياء . وإني شخصيًا أشعر بأسف عميق لهذا الشخص ، وسأعمل جهدي لتغيير وجهة نظره .

لقد علمتني تجاربي الكثيرة أن المتاعب كلها في مثل هذه الحالات ، إنما تكمن في ذوات الأشخاص . وهي تنشأ عن الافتقار إلى فهم وإدراك وإيمان ، مما يجلب الشك والارتباك إلى عقولهم . و« الشك » هو الذي يقيم أمامهم سدًا منيعًا لا يستطيعون اجتيازه .

وهؤلاء الناس لا يستطيعون أبدًا أن يبنوا قوى عقلهم أو فكرهم أو حكمهم أو تخيلهم . أو إيمانهم بالقدر الضروري الذي يمكنهم من القيام

بأعمال أو أشياء لها قيمتها في الحياة . إنهم يقعون فريسة لأحلام اليقظة وشروذ الذهن .. إنهم مجرد مفكرين ، لا عاملين ..

### الحياة حركة :

ولا يزال ثمة طراز آخر لا يمكن بأية حال من الأحوال أن يحصل على النجاح ، يتمثل في ذلك الشخص الذي يخاف الإفراط في العمل ، من أن يؤذى نفسه ويضر بصحته . وهذا الخوف ليس له مبرر إطلاقاً ، فهو شيء مخالف للعقل ، وإني أرى أن الناس إنما يدركهم التعب من عمل صغير جداً أكثر مما يتنبهون من عمل كبير جداً .

والعقل الناشط يجب أن يشتغل ويعمل بطريقة فعالة ، وأن يكون في عمله بناءً إنشائياً ، وإلا فسيغدو سلبياً ، من صفاته التخريب والتدمير . والرجل الذي يخاف من الإفراط في العمل ، إنما تكون عادة السلبية التي من شأنها أن تغدو شيئاً فشيئاً من المنغصات التي تزيد في مضايقته .

### أذكر أن الحياة حركة :

ونحن لا يمكن أن نتوقف عن الحركة أو نظل في حالة سكون . إن عقولنا وجميع الوظائف المختلفة التي فيها ، إنما تؤدي عملها باستمرار

وبدون انقطاع . وإذا أنت أخفقت في توجيهها بطريقة إنشائية بناءة ، فلا بد من أن يجرفك التيار إلى حال غير طبيعية ستجد فيها الكثير من المتاعب ، ويتحقق هذا على الخصوص عند الشخص الذي تميل طبيعته إلى سرعة التأثر والانفعال والحساسية .

وأرجو أن تذكر أنى لا أحاول هنا أن أثبط همتك ، أو أوهن من عزيمتك في محاولة البحث عن الجو الذى يلائمك ، وعن طبيعة العمل المناسب لك . ذلك لأننا جميعًا ليست لدينا الميول ونفس المواهب ، فهى تختلف من شخص لآخر ، فالميكانيكى الذى يشتغل بالآلات لا تطوع له نفسه الاشتغال بالفن أو الأدب ، كما أن الفنان ذا الذوق الفنى لا يناسبه الاشتغال بالأعمال الميكانيكية . ولكنك حين تصفو سريرتك وتطيب نفسك ، وتسمو روحك ، ستغدو فى مركز يتيح لك أن توجه حياتك كما تشاء .

والذين أحرزوا نجاحًا فى حياتهم ، هم الذين استطاعوا أن يتعاملوا مع ذلك « العملاق الذى يكمن فى أطوائهم » أى عقولهم الباطنة . فعقلك الباطن أقدر من أى شىء آخر على توجيهك . وإذا كان هناك من يستطيع أن يساعدك فى التوصل إلى العقل الباطن ، وأن تكون على علم ودراية به ، فستغدو خير حكم لما هو خير لك .

افهم نفسك :

وثمة لايزال طراز آخر ، هو الشخص الذى يتتابه الوهن والفتور والضعف بسرعة . وهناك أيضا آلاف ممن يخفقون إخفاقاً ذريعاً فى إحدى الوظائف ، وينجحون نجاحاً باهراً فى وظيفة أخرى . وقد يضطرك الأمر أن تحاول عدة أشياء قبل أن تقتنع تماماً بأن نوعاً معيناً من العمل هو الذى تحبه وترتاح إليه ، وأنه هو العمل الوحيد الذى يحتمل أن تنجح فيه

ولكن قد يقول قائل : « إننى لم أحب أبداً أى عمل حاولت أن أزاولة . ولقد جربت فى ذلك كثيراً من الحرف والأعمال المختلفة » . والجواب على هذا هو أنك لم تفهم بعد نفسك . وأنت لست على صلة بذلك « الشخص الداخلى » ، ولذلك فقد أخفقت فى أن تجعل العمل يتمشى مع الاتجاه العقلى السليم .

إننى أعرف أناساً عديدين بعد أن وجدوا أنفسهم ، أحبوا العمل الذى كانوا من قبل يكرهونه ولايميلون إليه .... ومصدر القلق والاضطراب عند معظم الشباب ، أن ليس بوسعهم أن يتخيروا مايشاءون ، ولكنهم مضطرون لقبول أول وظيفة تصادفهم ، فيشغلونها لقاء أجر بسيط يتقاضونه مقابل العمل الجاد الذى يقومون بأدائه .



إن أول شيء يجب أن يضعه الفرد موضع الاعتبار هو اهتمامه بمواهبه الطبيعية التي يمتلكها والتي يدخل في نطاقها : التعليم ، والتمرين ، وحقوق الاختيار ، والقدرة .

ومن المحقق أن الفرد يجيد العمل الذي يحبه . وإذا كان هذا العمل ثابتًا ومدعمًا بما يشعر الفرد بأنه هو التعليم الكافي أو الوافي بالغرض ، والكفاية ، والصلاحية الطبيعية ، فعلى صاحبه أن يباشره بكل طاقته واهتماماته ، ورغبته الممكنة ، التي يستطيع التسلط عليها والتحكم في قيادتها وتوجيهها .

وإذا أراد الفرد أن يحقق نجاحًا يتعين عليه ألا يرضى بأنصاف الحلول ، ولا أن يقبل الوقوف في منتصف الطريق ، فالأشخاص الذين ارتفعوا إلى أعلى قمم النفوذ والشهرة وحسن الصيت هم في الغالب أولئك الذين نجحوا في أى مهنة أو حرفة من الحرف الكثيرة ، أو الذين كانت توجههم إلى مجريات معينة من النشاط : مصادفة صغيرة ، أو مميزات خاصة ، أو انطباعات البيئة التي نشأوا فيها .

ولقد سمعنا أن هناك بحيرة يتفرع منها نهران يعرف كل منهما منبعه . أحدهما يصب غربًا وتصل مياهه في النهاية إلى المحيط الهادى ، في حين يتدفق الآخر شرقًا وتأخذ مياهه طريقها في خليج المكسيك إلى المحيط

الأطلسي . وليس عند منبعها إلا نتوء في الأرض صغير هو الذي قرر  
مصير كل منها ....

وهناك عند أحد طرفي البركة التي تكونت في فوهة بركان أكوئان  
بجزر الألوشيان تطفو جبال الجليد ، وعند الطرف الآخر تصل حرارة الماء  
إلى درجة الغليان . وفيما بين الطرفين يسبح الطير رائحًا غاديًا وهو سعيد  
بدفء الماء ..

فإذا أبحرت سفينة نحو الشرق ، وأقلعت أخرى تجاه الغرب في نفس  
الوقت الذي تهب فيه عليها ريح واحدة ، فإن مجموعة القلاع وكيفية  
ترتيبها ، ونظامها ، وكيفية المسير . وليست الأنواء أو الريح الهوجاء -  
هي التي تقرر المصير في الطريق الذي تسيران فيه .

كذلك إذا لم يكن يعرف الإنسان بمنتهى الدقة ماذا يلائمه ويصلح  
له ، أو ما يكون مناسبًا أو صالحًا له ، فلن تجديه محاولته تجربة الأشياء  
فتيلاً .

فالشخص الذي يتخذ الحرف أو الصناعات تجارب تتلو الواحدة  
الأخرى فهو بكل تأكيد لا يحب شيئًا . وهذا ناشئ ، كما اعتقد عن  
الحقيقة التي تؤكد أنه مجرد « مجرب » كالمريض الذي يجرب طبييًا بعد  
آخر فينتهي به الأمر إلى اليأس من الشفاء .

## كوة لكل إنسان :

والإنسان - سواء أكان شابًا أم فتاة - حين يسعى في الحصول على ما يتخيره من العمل ، يتحتم عليه أن يصغى جيدًا لصوت حوافز وجوده العميقة ، ومثيرات كيانه . ويعمل بالمثل الذي يقول : « عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة » ، فهو صحيح . ولذلك فالعمل الحالى يجب أن يتم إنجازه لي مطابق غرضًا عامًا شاملًا ويساعده . وإذا تحمس شاب واهتم بالسعى الدائب ليعرف طريقه فإنه حتمًا سيجده . وكم في العالم من أناس يفقدون وظائفهم لا لأنهم لا يعرفونها ، ولكن لأنهم لا يسعون لمعرفة ، ولأنهم لا يستمعون إلى حوافز نفوسهم الهادئة ومثيرات ذواتهم اللاشعورية .

فهناك كوة لكل إنسان يملؤها ، وعمل يمكن لكل فرد أن يؤديه على خير ما يكون الأداء . وليس يكفي أن يحتفظ كل واحد بعمله ، أو أن يكون لكل فرد عمل يشغله ، أو وظيفة يقوم بأدائها ، وإنما يجب أن يقوم بالعمل الذى يتناسب مع مقدراته ، ويكون جديرًا بكفاءته ، حتى لا يمكن أن يقوم بإنجازه أى شخص آخر سواء على الوجه الأكمل . فلا تسبح مع التيار على غير هدى .. لا تجعله يحرفك حيث يشاء .. ولا تظل ساكنًا أبدًا .. فالحياة حركة . ومن الأفضل لك أن تتقدم إلى

الأمم مرتكبًا الأخطاء ، من أن تظل ساكنًا جامدًا عديم الحركة .  
واعلم أن الذين يحسنون استغلال مميزاتهم ، ويسعون بكل نشاط  
وهمة إلى تحويل كل قواهم إلى تعبير أعظم وأرحب ، هم الجديرون حقًا  
بالمراكز العالية . وهم الذين لهم الصفات التي تؤهلهم لبلوغ المنزلة  
الرفيعة ، والمكانة اللائقة بهم في الحياة .

وثمة أناس يحسبون أن ليس من الضروري أن يهتموا بالناحية  
التجارية أو المالية في دنياهم ، فتراهم ينهمكون في أمر أنفسهم ، وفي  
شؤونهم الخاصة ، وينسون كل شيء ماعدا ذلك . وهذا عين الجهل  
والغباء . فالطبقة أو الهيئة الاجتماعية التي نعيش فيها ، إنما يقوم نظامها  
على خطوط متباينة ، والذي يركن إلى الحظ ويعول على سخاء الذين من  
حوله ممن تربطه بهم صلات شرعية لا يلبث أن يزول عنه بكل أسف  
الوهم الذي كان يتوهمه ، ويتبدد الأمل الكاذب الذي كان يأمله .  
طالب بما تعتقد اعتقادًا راسخًا أنه من حقه . فالناس لا يقدرون  
قيمة الأشياء الرخيصة مهما كان قدرها من الجودة أو الندرة أو الاتقان ،  
إنك إذا أديت عملاً إلى أحد الناس وتقاضيت عنه نصف ما تستحقه من  
أجر ، متنازلاً عن النصف الآخر فسيخامره الشك في أنك بذلت مجهودًا  
لا يذكر في هذا العمل وسيظن أنك لم توفه حقه من العناية والاهتمام .  
ولا تنحش شيئًا من المطالبة بكل ما ترى أنك تستحقه لقاء عمل قمت

بأدائه ، فإني أعرف طبيبي أسنان بدأ ممارسة عملها في آن واحد بعد أن تخرجاً معاً . وكان كلاهما أهلاً لهذه المهنة ، وكانا ماهرين متمكنين من عملها .

ولقد مرّ عشرون عاماً طويلاً منذ بدأ الاثنان بممارسة المهنة ولا يزال أحدهما يحصل على أتعاب بسيطة من عمله المتقن حتى أنه اعترف لي ذات مرة بأن ليست عنده الجرأة لطلب أجر أكبر ، في حين أن الآخر قد وصل إلى قمة الشهرة في مهنته ، وغدا محبوباً من مرضاه وأصبح موسراً وافر الغنى :

والاختلاف أو التفاوت هنا ليس في الصنعة أو في المهارة الفنية أو العملية ، وإنما هو بكل بساطة في الفرق بين أسلوب عقليتها . أحدهما تنقصه الجرأة والثقة بالنفس ، أما الآخر فأمكنه أن يحدد لنفسه أجراً عالياً بعض الشيء يتناسب مع الشهرة التي نالها طوال الأعوام السابقة . وأنت إذا تعهدت أو تكفلت بشيء ، أو أخذت على عاتقك عمل شيء يجب أن تقدر لهذا الشيء قيمته المالية . فلا ترخص قدرك في عين نفسك أو في عين الآخرين بخوفك من طلب أمور معينة تعتقد أنك تستأهلها بحق . والدرجة أو المنزلة التي تستحقها إنما تتوقف إلى حد كبير على مقدار الثقة التي تنالها ، والكيفية التي تتجز بها عملك . فإذا افترضنا أنك وفقت في الالتحاق بعمل أو وظيفة كوسيلة



للعيش ، ومطلب من مطالب الحياة . فليس أقل من أن تعتبر هذا العمل هو الشيء الوحيد الذى يتعين عليك أن تنتظم فيه مؤقتًا . فتدرس جيدًا تفصيلات هذا العمل المعروض عليك ، وتغوص فى أعماقه . وتسبر غوره ، وتبحث فيه عن « ذاتك الباطنة » . لأن خير المعلومات وأفضلها هى التى يمكن أن تلهمك إياها ذاتك اللاشعورية . وعندما تقتنع تمامًا من كفاءتك وصلاحياتك ضع نفسك فى العمل بكليتك ، وتفرغ له تمامًا ، وصمم على أنك حتما ستنجح .

### سبب الإخفاق :

إن التردد والتذبذب وتقلب الرأى وعدم الثبات على أمر من الأمور ، والطيش ، وعدم الاستقرار ، من العوامل التى تؤدي حتمًا إلى الإخفاق والخيبة والخسران ، فإذا أنت اعترفت مرة واحدة - حتى ولو بينك وبين نفسك - بأنك ارتكبت خطأ أو وقعت فى زلل ، فإنك بذلك تكون قد بذرت فى نفسك جرثومة الشك والخوف وتثييط الهمة . فبدلاً من أن تنظر إلى الهفوات الصغيرة أو بعض الهنات على أنها مجموعة أخطاء فادحة ، اشعر نفسك بأنها واحدة من أقل الأخطاء التى يرتكبها الناس . وليس فى الناس من هو معصوم من الخطأ .

والهزيمة إنما تأتى فى الغالب من الإغراق فى تصور الأشياء بأكثر مما

تستحق ، والتهويل في الأمر بكثير من المبالغة . ومع ذلك فالكفاح العنيد ، والنضال المكافح ، مع الإيمان العميق ، سيسمح لك بأن تنمو قوياً متيناً خلال هذه التجارب ....

وسيتيح لك بناء أعمال عظيمة ، وإقامة مشروعات عجيبة على أنقاض هذه الهزيمة المؤقتة .

إن المثات من الناس - رجالاً ونساء - ممن قاموا بأعمال مجيدة قد أخفقوا عشرات المرات قبل أن ينجزوا ذلك العمل الفذ الذي جنوا ثماره ، وذاقوا قطافه . وليس منا من لم ير مثل هذه الحالات بنفسه . وإلى إذا سئلت عن الصفة الوحيدة التي أعيدها أكثر الأهمية في اختيار عمل العمر ، وفي سلوك عمل الخير في الحياة فلإني أجيب بأنها : « الثقة » لا شيء سواها .

فعلينا إذن أن نثق بأنفسنا كل الثقة ، وألا ندع أية عقبة مهما بدت أمام ناظرينا كبيرة ، أن تقف في سبيلنا فتبعدنا عن القصد ، وتنتأى بنا عن الهدف .

## الفصل الثاني

### ذلك الشعور بالتعب

« عندما أحس بالتعب ، أو بتوتر في الأعصاب ، نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقيناً أن مجهود ذلك اليوم كان عقيماً من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء .  
« دانييل جوسلين »

« إن الجانب الأكبر من التعب الذي نحسّه ناشئ عن أصل ذهني ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني هو غاية في الندرة .

« دكتور هادفيلد »

ذلك الشعور بالتعب ! .. وخاصة في مثل هذا الوقت من الزمن ..  
زمن الإنتاج ! ....

هل تشعر بالتعب حين تصحو من نومك في الصباح ؟ ...  
هل تشعر بالتعب الشديد في أثناء تأدية عملك اليومي ؟ ...  
وحين تلهو مع أطفالك في المساء ؟ ...  
وحين تقدر مباحج الحياة حق قدرها ؟ .  
وحين يفتر ثغرك بابتسامة لجميع أصدقائك ومعارفك ؟  
هل أنت في غاية التعب من التعبير عن شخصيتك بشيء من البهجة  
والانبساط في بيتك ، وفي مكتبك وفي الطريق ؟ ...  
وفي غاية التعب من ترتيب نفسك وإعدادها في أثناء لحظات  
فراغك من أجل تحسين مركزك ، حتى يمكنك أن تحصل في يوم ما على  
مزيد من الراحة ، وعلى كثير من متع الحياة ومسراتها ؟ ...

كن صريحاً مع نفسك ! .. حلل نفسك .. إذا صح أنك تشعر  
عادة بالتعب الشديد من تأدية هذه الأعمال اليومية التي تسر إليك نفسك  
الطيبة بضرورة أدائها ، فلا تخف من أن تفشيها أو تضيع سرها .

إن كل إنسان تقريباً عنده ذلك الشعور « بالتعب الشديد » في أكثر  
الأوقات . والشيء الوحيد الذي ينجلك حقاً أن تبوح أو تجهر به هو

إنخفاقك في إيجاد السبب ، ووضع يدك على موطن العلة ، واستعمال  
العلاج السريع الفعال ...

والتعب بمعناه الواسع ، هو حالة عقلية .. إنه حال من الضجر أكثر  
من أن يكون إجهادًا عقليًا أو بدنيًا . والشخص السوى - سواء أكان  
رجلاً أم امرأة - يمكنه أن يعمل في الغالب بغير حدود ، حين يكون هذا  
العمل مصدر لذة شخصية للقائم به !

### الكراهية العقلية :

ذلك الشعور بالتعب في الصباح ، إن هو إلا كراهة أو نفور عقلي  
للعودة من جديد إلى العمل الروتيني ؛ هل تشعر حين تنهض من نومك  
لتذهب إلى عملك بنفس الشعور . حين تصحو لقضاء نزهة خلوية في  
أطراف المدينة مع جمع من الأحباب ؟ .. إن الفرق في ذلك لا بد  
كبير ! ....

ذلك الشعور بالتعب في العمل يزول حتمًا ويمحى أثره . بمجرد  
سماعك أن رئيسك قد انتابته نوبة كرم ومروءة مفاجئة كان من نتيجتها أن  
أمر على أثرها بمنحك نصف يوم إجازة .

أو إذا كان العمل الذي أمضيت عدة سنوات تعمل فيه مع رجال  
كبار في السن ، تغيرت الأحوال فيه فجأة بتعيين مجموعة من الموظفين



الجدد من الشبان الصغار والفتيات الصغيرات ممن تخرجوا حديثا ، فكم يكون الفرق في مقدار العمل الذى يمكنك القيام بتأديته دون أن تشعر بأى تعب ؟

إن ذلك الشعور بالتعب إذا كان فى المنزل ، سرعان ما يتبدد حين يظهر لك فى الأفق مشروع تزهة خلوية ، مع مجموعة من الصحاب يأتون إليك فيطلبون منك أن تريحهم مسكنك الجديد . ثم تدخل معهم فى مباراة فى الشطرنج أو النرد أو أى شىء آخر من الأشياء الكثيرة التى تتطلب منك بذل مجهود كبير . فإذا كنت تحب أن تقوم بهذه الأشياء ، فستشعر بلذة شخصية ، وسيغدو الإجهاد وكأنه أحد المقويات التى تناسب مزاجك .

### طاقة لاتنضب :

وفى تسعين فى المائة من الحالات سيثير دهشتك مقدار الطاقة البدنية والعقلية التى يمكن أن تستنفدها بعد أن تكون قد وصلت - فى الظاهر - إلى نقطة القطع<sup>(١)</sup> ، إذا كان هذا الذى شرعت فى عمله فى حينه سيهين لك المتعة لتأديته ، أو يشعرك بالارتياح والسرور لإنجازه . والشخص الذى يناله التعب الشديد من القيام بتأدية بعض أعمال

---

(١) نقطة القطع : اصطلاح طبي .

بسيطة صغيرة في بيته بعد الانتهاء من عمل يوم شاق ، يمكنه أن يقضى وقتًا في السباحة أو في لعبة الجولف ، أو ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة البدنية الأخرى التى تتطلب بذل طاقة أو مجهود أكبر بكثير من الأعمال التى قام بتأديتها من قبل . ومع ذلك فلن يكون لذلك من أثر إلا الابتهاج والسرور لما يظهره من براعة ومقدرة ، ولما يديه من ذكاء واستعداد .

حتى الكادحون الذين يذهبون إلى بيوتهم وهم في حال من الإعياء والتعب الشديد ، يمكنهم مع ذلك أن يجدوا لديهم طاقة للعب بعنف لدرجة « الشقبة » مع أولادهم ، أكثر من الطاقة التى استنفدوها في عمل يدوى لمدة سبع ساعات ، ويشعرون بعد ذلك بصفاء وراحة . والمرأة التى تشعر بتعب شديد في تأدية عملها المنزلي ، وينالها الإرهاق من واجباتها التى لا مفرّ منها ، يمكنها أن تمضى مساء يومها هذا في الزيارات ، أو الذهاب لمشاهدة رواية سينائية ، أو مسرحية ، وتشعر بعد ذلك وكأنها خلقت من جديد .

والطالب الذى يناله الإعياء والتعب الشديد من السير إلى محل عمل والده ، يمكنه أن يزاوّل لعبته المفضلة بمزاج معتدل - ويذهب إلى البيت مصابًا بالتواء في الرسغ ، ورضّ في عظم الكعب ، وكدمات في الأنف - ومع ذلك تجده وقد ردت إليه الروح ، وقام بنشاط عجيب

لمجرد سماع صوت زميلته في الجامعة وهي تحدثه بالتليفون تطلب منه قضاء بعض الوقت لمراجعة إحدى المحاضرات معاً .

فهل رأيت شخصاً أدركه التعب الشديد من القيام بعمل ترتاح إليه نفسه ، أو يكون له في نفسه متعة ولذة ؟ .. إن هذا ليس فيه إجهاد للبدن ، وإنما هو مجرد « تعب شديد » .

خذ مثلاً لنفسك من نفسك درساً للأشياء المنظورة . فأنت لن تتوانى لحظة واحدة عن عمل أى شىء تحب بالحق أن تؤديه ، وتريد بالفعل أن تنجزه ، مهما كنت تعباً أو مكثراً ، أو لمجرد أنك تشعر بالتعب والإعياء . إن هذا بكل تأكيد لم يحدث لك قط في الماضي ، ولن يحدث في أى وقت في مستقبل حياتك .. أنعم النظر في هذا جيداً ! .. وطبق هذه القاعدة على نفسك . وطبقها كصورة تحليلية مع أصدقائك ومعارفك .

إن عقلك الباطن يقوم فيك بدور مزدوج ، فهو يقوم بعمل المعجل<sup>(١)</sup> وعمل كمّاحة الطارئ<sup>(٢)</sup> في وقت معاً .  
فبينما يكون الجسم مشغولاً بتمثيل الفاعلية وإنجاز الأنشطة التي لا يمكن الفرد أن يتوقعها ، أو أن يجد أية متعة فيها لنفسه ، فنحن نرى عمل

---

(١) المعجل : دواة البترين .

(٢) الكمّاحة : الفرمة .

العقل الباطن كفرملة ، ويجهد الجسم نفسه حتى يخور إعياء في الكفاح ليحقق تقدماً ، ولكن الفرامل « مربوطة » بثبات .

وعندما يتغير نوع الفاعلية أو النشاط إلى حال يجد فيها الفرد شيئاً من المتعة ، أو عندما يتغير الاتجاه العقلي للفرد نحو نوع مضجر أو مزعج من النشاط ، فعندئذ يحل العقل الباطن « الفرامل » أوتوماتيكياً ويدوس على المعجل .. وحين يحدث هذا نرى كأم من أمور التجربة العادية أنه بقدر مانستغله من الطاقة ، بقدر ما تمدنا الطبيعة في الظاهر من قوة شديدة لاستعمالها .

### البحث عن السبب العقلي :

فإذا شعرت بتعب شديد من تأدية عمل خاص ، فابحث عن السبب العقلي .. وانظر لماذا لا يكون هناك لذة أو متعة تستشعر بها عند إنجاز أو إتمام نوع النشاط الذي تؤديه ؟ ولماذا يضايقك ؟  
أجب عن هذه الأسئلة ثم اشرع فوراً في إيجاد طريق يكون مناسباً لهذا النوع من النشاط الخاص الذي يمكن أن تجد فيه شيئاً أو بعض شيء من السرور والبهجة .

نبه إهتمامك .. واستفز رغبتك .. وأوجد منبعاً للغبطة والبهجة والسرور في النشاط .. وارغب رغبة أكيدة في عمله ، عندئذ ستجد

أنك تملك طاقة كافية لإنجاز كل واجباتك اليومية ، وستظل مليئًا بالحياة والحيوية صباحًا وظهرًا ومساءً في العمل وفي البيت وفي نشاطك الاجتماعي .

والنشاط هو العملية الحيوية الوحيدة المعروفة لدى الطبيعة بأنها : « الباعث على الحياة » ، لأننا في الوقت الذي نكون فيه قابعين في أحد المقاعد ، أو مستلقين على أريكة ، يمكن أن نهبط تخفيفًا لطيفًا ، وإراحة حلوة لشخص مثقل ضجرًا بنشاطه .

وتكون النتيجة توترًا في الأعصاب وجسمًا خاليًا من الجهد ، ليس فيه من حول ولا قوة . وكثيرًا ما يسمى الناس هذه الحالة خطأ بـ « الراحة » ، وما هي براحة ولكنهم لا يعرفون .

والنوم وظيفة طبيعية وضرورية لجعل الجسم قادرًا على تجديد بناء خلاياه البالية ، وأنسجته التالفة المستهلكة .. أما الهمة والعافية ، وأما القوة والقدرة ، وأما الطاقة ، فهي تأتي جميعًا عن طريق النشاط فحسب .

وهناك وجهة نظر تقول إن كل الراحة التي نحتاج إليها ، إنما هي في الحقيقة : النوم العميق الهادئ في الليل .

وثمة وجهة نظر أخرى تقول : إن الراحة التامة التي تلزمنا ، والتي نفتقر إليها إنما هي : التغيير في النشاط ، أو هي التغيير في الاتجاه العقلي



نحو النشاط الذى ترتبط به أو الذى نباشره .

يقول الدكتور إدوارد ثورندايك الأستاذ بجامعة كولومبيا : « إن السبب الأصيل فى نقص إنتاج المرء ، هو إحساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » . فحيث تكون اللذة فى العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد .

فالسّر إذن فى امتلاك طاقة غزيرة وافرة ، وقوة قديرة مقتدرة لاحد لها ، هو : الرغبة فى العمل ، أو الشعور بالرضا واللذة فى تأدية الواجبات ، أو الإقبال بارتياح على جميع الأعمال التى يطلب إلينا القيام بها ، وأداؤها بنفس راضية مرضية ، وروح طيبة ، ومحيّا تبدو على قسماته البهجة ، والبشر ، والإشراق .



### قيمة التأمل

« ابن آدم اذكرني بعد الفجر ، وبعد العصر ساعة ..  
أكفك ما بينهما » .

« حديث قدسي »

« ما زلت أشرب ولا أروى ، فلما عرفت الله رويت من غير  
شرب » .

« أرسطو »

« في وسعي أن أفهم رجلاً يصبو نظره إلى الأرض ثم  
يكون ملحداً .. بيد أنني لا أستطيع أن أتصور كيف يرفع  
نظره إلى السماء ثم ينكر وجود الله ! » .

« لنكولن »

« خلال لحظة صمت : إما أن تسمع حفيف شجر ، أو  
زقزقة عصافير ، أو صوت الضمير » .

« ..... »

إننا - حسب الدراسات النفسية اليوم - وارثون شرعيون لكل شيء .. لكل ما يمكن أن يكون ضروريًا لنا .. ويقتضى الأمر تبعًا لذلك أن نحصل بكل حرية على كل ما نحتاج إلى استعماله .. نأخذ على أنه أمر عادى وطبيعى .. ولم يك إلا نحن أنفسنا الذين في حاجة إلى من يدفعنا ويستفزنا إلى ذلك .

وعلى ذلك فمن المعتقد أن أكثر الخير ، إنما يأتي من خلوتنا والانفراد بأنفسنا في هدوء ساعة أو بعض ساعة من حين إلى آخر . نوجه فيها الذهن لمعرفة بواطن النفس ومكوناتها . ومعرفة خفايا الأشياء التي تحيط بنا . فهذا التأمل يكسبنا معرفة واضحة من حيث طبيعة هذه الأشياء وعملها وتأثيرها ..

وأعتقد أن هذا لا يحتم علينا أن ننغمس في هذه الحال ونعكف عليها أكثر من مرتين في اليوم ، مرة في الصباح وأخرى في المساء . وفي هذه اللحظات الهادئة يتعين عليك أن تتصور بفكرك ، أو بوساطة الكلمة المنطوقة ، التغيرات التي ترغب في إحداثها . أو تتخيل الوصف التصويرى للشخص الذى ترغب في أن تكونه . ولكى تتم هذه الإيحاءات على خير وجه يستحسن أن تترقد في وضع مريح هادئ ، وتستمع إلى ذلك « الصوت الداخلى » .. صوت الحكمة . ويأتى هذا فى الغالب مما يسميه البعض « البديهة » أو المشاهدة العقلية . فإذا أتى هذا

التأثير ، أو الانفعال الذى تتلقاه متفقاً مع « العقل » ، فمن الخير لك أن تطيعه وتتبعه بكل دقة .

تخيل نفسك كما لو كنت وسيطاً ترسل بوساطته الطاقة العالمية .. وافتح الأبواب على آخرها لهذه الطاقة ، وستجد نفسك عند استيقاظك أكثر قوة وأكثر نشاطاً . وستشعر بزيادة فى عافيتك ، وسترى أن عزمك وقصده قد ازداد إيماناً وإيجابية ، وستواجه الحياة باتجاه أكثر مرحاً وأكثر بهجة .

ومن الأفضل أن تخلو إلى نفسك فى أوقات معينة . وأنسب الأوقات التى يمكن أن تتخيرها هى فى الصباح الباكر قبل مغادرتك الفراش ، وفى المساء قبل أن تغمض عينيك للنّام . وحاول أن تشعر بتلك الكلمات التى تتفوه بها . ردها بطريقة مؤثرة على قدر ما تستطيع . وبما أن اللاشعورية لا تملك أية قوة استدلالية أو تفكيرية ، لذا فادخل فوراً بما يستحق الاعتبار فى تحديد التغيرات الضرورية بالتفصيل وبكل إيضاح .

والعقل اللاشعورى بؤرة العادة ، وفى إمكانه أن يعبر عن نفسه ببعض العادات السيئة .

## الضعف ناشئ عن العادة :

إن أكثر ما فيك من صفات الضعف والعجز ناشئ عن بعض عاداتك ، ولذا فمن الأهمية بمكان خلق عادة جديدة للتفكير والعمل مع هذه الذات اللاشعورية .

والعادات إنما تتكون عن طريق التكرار . ومن هنا تأتي الضرورة القصوى لكى تكون أمينًا ومخلصًا فى تأدية إيماءاتك . واللاشعورية معتادة جدًا على الألفة والائتلاف ، وعلى الاتزان والانسجام . فإذا أنت خلقت إيقاعًا جديدًا واهتزازات جديدة ، فستحصل على النجاح .

وإذا أنت عقدت أواصر الصلة والمودة مع وعيك الباطن وإدراكك اللاشعورى الذى يطلق عليه علماء النفس « اللاشعورية » فستجنى فائدة عظيمة ما كانت لتخطر على بالك فى جميع الأحوال . فكل شئ سبق أن . قرأته ، أو رأيته ، أو سمعته ، أو شعرت به ، مخزون فى هذا الطور من العقل .

ومعنى هذا أنه عن طريق صلة المودة والألفة مع هذا الطور من العقل ، ستجد أمامك موسوعة كبيرة عن حياتك ، يمكنك أن تستمد منها ما تشاء من المعلومات كلما احتجت إلى ذلك . ولذا فمن اليسير على

العقل اللاشعورى أن يجمع لك وثائق معينة ، وشواهد خاصة ، في صورة تجربة ماضية ، ويمدك بها بطريقة معينة .

وثمة خدمة جليلة يمكن أن يؤديها لك عقلك اللاشعورى ، هي :  
مادة الممارسة والفهم . وهذه يمكن بدورها أن تكون المستشار الأمين  
والناصح الهادى الحكيم .

وباتباع هذه الخطة على الوجه الأكمل ستحصل دائماً على نتائج  
طيبة ، مثمرة ، عظيمة الأهمية .

وإذا تعلمت كيفية استعمال قواك اللاشعورية بطريقة منتظمة ،  
ستجد لذة ومتعة في حصولك على ماترغب بسهولة وبلا عناء .

واحترم « الصمت » لكى يرفعك ويرقيك ويشرفك ويعلى قدرك .

فالذين يشكون الفقر والعوز ، ويتحسرون على إخفاقهم الذريع في  
الحياة ، ويندبون سوء حالهم ونخبة آمالهم ، هم الذين لم يوفقوا في  
توثيق هذه الصلة الروحية - صلة العبد بربه ، والتوجه إليه بقلب سليم .

فمن هذه الصلة تنبثق كل معانى الخير والفضل والكمال في الحياة .  
والسبيل إلى القوة والمنعة إنما يكون دائماً عن طريق هذه الصلة

الروحية التى يعززها هدوء النفس وسكينة ، وصفاء الروح .

ويتحتم على المرء أيضاً أن يكون على صلة وثيقة بمركز فرديته لتعزيز

شخصيته ، كما ينبغى له في الأوقات التى يرتفع فيها دوى العجالات



وسير الآلات اللامنظورة ، أن يكون بمثابة « الدينامو » . وأن يغرق في صخب الحياة الموضوعية وضوضائها إذا أراد أن يعرف طاقات الكون الهائلة التى تخفى على الرجل العادى .

وإذا استطاع هذا الإنسان ذاته أن يرتب نفسه حسب فعل القوى الخفية ، اللامنظورة ، فإنه سيغدو ولا شك « محركاً ديناميكياً » ذا قوة هائلة جبارة .

والصلاة ، التى هى جزء من العبادة فى جميع الأديان ، إن هى إلا صلة العبد بخالقه ، وهى إحدى الوسائل التى يتوسل بها للتقرب إليه تعالى .

والصلاة معناها الدعاء بحسب أصل استعمالها اللغوى . والدعاء وسيلة من وسائل التقرب إلى الله كذلك . وقد جاء فى الحديث الشريف : « الدعاء هو العبادة » .

فإذا صفت نفوسنا ، وسمت أوراحننا ، كنا أقرب إليه من جبل الوريد . ( وإذا سألك عبادى عني فإني قريب أجيب دعوة الداعى إذا دعان ) فهو أكرم مسئول ، وأكرم على عباده من أن يعلق استجابته على شرط إلا مجرد الإيمان به وبرحمته ، وبذلك يقول القرآن الكريم : ( وقال ربكم ادعوني أستجب لكم ) .

ولكن هناك الكثيرون ممن يباشرون هذه الصلة بطريقة مخطئة

فتبعدهم عن القصد ، وتأنى بهم عما يبتغون من فضله ورضوانه .  
إن أذل الذل ، وأهم المهم ، وأظلم الظلمة ، ابتعاد العبد عن ربه ،  
وأعز العز ، وأنور النور ، وأقوى القوة ، قرب العبد من ربه . وفى وسط  
أعاصير الحياة التى تتلاعب بقمم الجبال وتخلع القلوب بهولها لا يكون إلا  
الله .

ولإنها لطريقة واحدة للدعاء المستجاب ، وللصلاة المقبولة التى  
نعدها منبعاً للقوة والجاه . وعن طريقها يمكنك أن تصل إلى قمة المجد ،  
وتبلغ ما تصبو إليه نفسك من الرفاهية . هى المداومة على العبادة بغير  
انقطاع ابتغاء مرضاة الله . فالعبادة كثر سعادة قلب المرء . وفى هذا المعنى  
يقول العالم النفسانى وليم جيمس : « إن بيتنا وبين الله رابطة لا تنفصم .  
فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه - سبحانه وتعالى - تحققت كل أمنياتنا  
وآمالنا » .

والطريقة المثلى التى ترفع قدر الإنسان هى أن يتجه إلى الله تعالى  
بقلب صاف سليم ، وفؤاد منيب ، عابداً إياه كأنه يراه .. وأن يكون  
صوته بين المخافتة والجهر ..

( ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها ، وابتغ بين ذلك سيلاً )  
( سورة الإسراء )

وأن يحزم الدعاء ويوقن بالإجابة ، ويصدق رجاءه فيه .. « ادعو

وأنتم موقنون بالإجابة واعلموا أن الله لا يستجيب الدعاء من قلب غافل «  
( حديث شريف ) وأن يلح في الدعاء ...

« إني أحب عبدى اللوح » ( حديث قدسى ) وأن يكون في كل  
الأحوال متضرعًا ، خاشعًا ، تملكه الرغبة والرغبة .

( ويدعوننا رغبا ورهبا وكانوا لنا خاشعين ) ( سورة الأنبياء ) .

( واذكر ربك في نفسك تضرعًا وخيفةً ) ( سورة الأعراف ) .

وما أروع قول الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل  
في كتابه : ( الإنسان .. ذلك المجهول ) :

« لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا .

إن الصلاة كمعدن ( الراديوم ) مصدر للإشعاع ، ومولد ذاتي

للنشاط .. وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود ، حين

يخاطبون ( القوة ) التي تهيمن على الكون ، ويسألونها ضارعين أن

تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل إن الضراعة وحدها

كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحداً ضرع إلى الله مرة

إلا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج » .

## الطلب والالتماس :

والطلب الذى يأتى منك إلى أحد الناس على هيئة التماس ، أو يقدم بصيغة رجاء ، إنما هو دليل الضعف والاستكانة . فالقائد لا يلتمس ولكنه يأمر . والرجل القوى الذى يحس بقوته ، ويشعر بكيانه يقول : « هذا سيتم عمله » ، وهو إذا قال فعل ، أما الرجل الضعيف الذى يحس بضعفه فيقول : « آمل أن أنجح » ، وألا يصيبني الإخفاق في عملي .

والرجل القوى لا يزهو بنفسه ، ولا يتباهى ، ولا يتشامخ بأنفه ، ولا يمشى في الأرض مرحًا كما لو كان يقول : « يا أرض اشتدى ما عليكى قدى » .. إنه يرعب وقد يلقى الروح في قلوب الآخرين ، ولكن بطريقة هادئة مهذبة ، ليس فيها خدش للحياء أو عنف ، أو قسوة ، أو جفاء .

والخلق القوى هو الخلق الهادئ ، الحازم ، الرزين ، الذى يعمل صاحبه بهدوء واتزان ، دون جلبة أو ضوضاء . يتصدى للطوارئ والنوائب بحزم ، وصبر ، وأناة ، ويقابل الصعاب بالتبصر ، والتدبير ، والحيلة والحذر ، والنظر في العواقب .

## طرق ومسالك :

إن الأزقة التي تتفرع من الشارع الطويل عندما يجوس الفرد خلالها ويسير في دروبها الملتوية ، تكون الخبرات والتجارب ضرورية كلها ، حتى وإن كانت في بعض الأحيان ضارة ومؤذية ، إلا أنها تقوده في النهاية إلى الطريق الرئيسي . ولقد تجولنا جميعًا في مثل هذه الأزقة غير آسفين على التجارب التي قادتنا إليها ، فلقد تعلمنا منها الكثير ورأينا أن هناك من لا يزال متباطئًا في سيره مترثًا . وهو بذلك يبدد الكثير من وقته ولكنه مع ذلك متحقق تمامًا من عودته ، ومن نصره الحاسم في نهاية المطاف أو في آخر « المشوار » .

وهناك من لا يخرج من وعاء الطريق إلا بقدر ما يخرج الخابط في ليل ليتعث مرة أخرى في الظلام الدامس .

وهناك من ينظر إلى مثل الأزقة كأنما هي مخوفة بالأخطار ، بعكس ما كنا نراها . وهؤلاء لا يستحقون مدحًا أو ثناء حين يقولون : « الخير كل الخير أن نلازم الطريق الرئيسي إذا أمكننا أن نفعل ذلك ، فيستريح بالنا » . أما الذين سلكوا كثيرًا في هذه الأزقة بخبراتهم المختلفة ، وتجاربهم المتباينة ، فقد يكونون أحسن استعدادًا للء مكان كبير في الحياة .

وهؤلاء هم الذين ينطبق عليهم المثل العامى : « الى يعيش ياما يشوف ،  
واللى يمشى يشوف أكثر » .

كان والدى - حسب العادة التى اعتادها فى تبصيرى حين كنت  
طفلاً صغيراً - ينهى عن اللعب مع أولاد بعينهم يطلق عليهم « أولاد  
الشارع » . ولكنى مع مرور الزمن أتيت لى فرصة لاحظت فيها تنشئة  
هؤلاء الأولاد بالذات ، ومدى تطورهم فوجدت أكثرهم نشأ  
مستقيماً ، قوياً ، ذا شهرة واسعة ، وسمعة طيبة ، ولاقى نجاحاً وتوقفاً  
عن طريق الثقة التى كونتها فيه تلك التجارب .

وليس من شك فى أن هناك بعض الأزقة التى يجب أن نتحاشى السير  
فى مجاهلها ، لأنها قد تكون مخوفة بالأخطار ، وقد تقود إلى « مطبات »  
مروعة ، أو منحدرات وحفر مخيفة وقد تعترض طريقنا أودية ضيقة  
ووهاد مظلمة . وقد يكون أسوأ ما فيها تلك العلامات القليلة التى تحذر  
الشخص من الخطر .

وعندما نقرب فى رحلتنا من الوصول إلى الوجهة المقصودة تتعدد  
الأهداف شأنها كشأن الأنهار العظيمة حين تنقسم فى بعض الأحيان قرب  
المصب لتكون الدلتات<sup>(١)</sup> . . وكل من هذه الدلتات يقود - عن طريق  
قناة أو « قناية » طويلة أو قصيرة - إلى نفس النهاية .

---

(١) الدلتات : جمع دلتا .



والطريق المختصر أو « التخریمة » هو الطريق المفضل عن غيره في جميع الأحوال . ومع ذلك فليس لنا أن نستخف بالطرق الطويلة أو نستهن بها . حتى ولو جدّ في طلبها أو في البحث عنها في كثير من الأحيان مسافر أشعث أغبر أضناه التعب من كثرة التجوال .

وثمة طرق كثيرة تقود إلى نفس الغرض ، وهي إنما تعتمد على نوع العقل فيما يتعلق بأى الطرق يمكن أن يتخيرها الفرد . والتوصل إلى معرفة هذا يجعل الشخص أكثر تسامحًا وأكثر صبرًا ، وذا أناة واحتمال . فإذا كان لنا غرض بعينه نريد التوصل إليه ، فلا يتأق ذلك - كما أعتقد - عن طريق التأمل وإمعان الفكر فحسب ، وإنما بوساطة فعل يعبر عن دوافع مخبوءة في أعماق طبيعتنا ، وهذه يمكن أن تكون طموحًا للتفوق والبراعة في الموسيقى أو النحت أو الأدب أو القانون ، ويمكن أن تكون مشاركة في صفات أعلى ، معلنة عن نفسها لتبدو كرغبة جادة للتعريف بحقيقة كبيرة جاءت لتعزز البشرية ، وتشرف الإنسانية ، وتعلو قلورها .

ولإذا نظرنا أمامنا وجدنا كثيرًا من العقبات تعترض طريقنا . فالبيئة الليبثائية التي تشيع الحزن وتبعث على الاكتئاب ، تحيرنا في أمرنا وتعرقنا ببعيننا ، وتشوش على عقولنا . فإذا اضطربنا مكرهين للاستمرار والمثابرة على « ملحن » العمل غير المتجانس ، فإنما لنكي نعوّل أنفسنا وأولئك

الذين يعتمدون علينا ، فكيف يمكننا أن نحقق نجاحًا مع وجود كل هذا في طريقنا ؟ كيف نحقق نجاحًا إذا كانت سماوات آمالنا تبدو قائمة كئيبة ، ورؤيتنا المنطقية المعقولة لا ترى إلا بصيصًا من نور ؟ ...  
وإذا كان العمل على غرس الرغبة المضطربة - كما قلنا - هو بمثابة وعد بنيل مكافأة مناسبة ، وتعهد بتقديم ترضية مجزية ، فكيف يكون هذا ؟

### معاهدة مع الأنا (١) :

في مثل هذه الحالة نرى أن العمل الرئيسي الأول الذي يتعين علينا القيام بتنفيذه هو الوصول إلى تفاهم واتفاق ودّي مع الأنا . على أن نلّقى بكل ما في طبيعتنا من طاقة على الجهد ، وعلى أن نضع إيماننا تحت إشرافنا . وبمعنى آخر ندخل في اتفاق مع أنفسنا لعرض كل جهد نبذله لنحصل به على الجائزة التي نستحقها ، ونحقق « مادة الشيء المرجوّ » .  
وإذا كنا لم نستطع أن نرى الطريق ، أو نميز معالمه ، فلأن هنالك أمرًا ينبغي لنا أن نفعله ، هو أن نكف عن الإسهاب فيما نبتغيه من نجاح قبل أن نحققه ، أي نعمل بالحديث الشريف « استعينوا على قضاء حوائجكم

---

(١) الأنا : أو الذات - الفرد من حيث هو شاعر بهويته الثابتة المتصلة ، وبصلته بالبيئة الخارجية . ويستعمل الأنا عندما يقابل بينه وماسواه ، أي الغير .

بالكتان . ونؤكد تجديد إيماننا في كل يوم ، وفي كل وقت كلما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، بكل ثقة ، وبكل اعتزاز . ولا بد سيأتي بعد ذلك الوقت المناسب الذى يتكشف لنا فيه الطريق شيئا فشيئا ، وتبين لنا معالمه ، وتتسع أمامنا آفاقه ، وسنجد أنه يقود رأسا وبلا وساطة - من خلال البيئة الحالية المعادية - إلى غايتنا التى نقصدها .

وليس من حقنا أن نرجو أو نؤمل . أن تنزل علينا الملائكة بمائدة من السماء عليها ماتشتهيه أنفسنا من طعام وشراب . وليس لنا أن نتظر أن تأتينا طير من السماء وفي مناقيرها خبز ينى بحاجاتنا ، ويزودنا باحتياجاتنا التى يمكننا نحن أنفسنا أن نوفيها ، إن كنا مخلصين . فنحن يجب علينا أن نعمل جادين مجدين ، متحمسين ، كلما وجدنا تحت أيدينا ماتؤديه . إن أولئك الذين يتصفون بالإيمان والصدق علاوة على اهتمامهم بتأدية الواجبات الصغيرة التى ائتمنوا عليها وعهد إليهم بها ، فى حينها ، وكأحسن ما يكون الأداء ، هم الذين سادوا وسيطروا وملكوا ناصية الأمور .

والفرد من هؤلاء إذا تم له هذا ، تتأبه رعدة أو شعور بشبه رعدة فى إمكانها تلقف اهتزازات نافعة تجعله عضوا بارزا ، ذا ذكاء خارق ، ومقدرات مختلفة وقوى عقلية ممتازة ، تتيح له أن يضع يده على كل مايراه مناسباً له ، وتجعله قادراً على أن يستعمل لمنفعته كل ما يلائمه .

أما إذا لم يتمكن الفرد من التوصل إلى هذه الدرجة ، فإنه لن يستطيع أن يستمرئ غذاءه اللازم ، أو يستوعب قوته الضرورى من البيئات التى تكتنفه ، أو مما يحيط به من منابت .

إن كل ما نحتاج إليه قريب منا ، وتحت متناول أيدينا ، ولكنه لن يكون ذا نفع أو فائدة مادما غير موفقين ، أو حتى غير مستعدين لتمييزه ، والتحقق منه ، والاعتراف به ، ثم الانتفاع به ، والاستفادة منه . فعلى الفرد أن ينتهز الفرص كلما سنحت له . ويقدر ما يكون مخلصاً ، أميناً فى استعمال ما يتاح له من هذه الفرص - حين تواتيه - يكون الزاد عظيماً ، والإمداد وافراً غزيراً وإذا هو استعمل القليل الذى يملكه بحكمة وتعقل ، فسرعان ما يزيد ويربو ويؤتى أطيب الثمرات ..

\* \* \*

### اذكر هذه القوانين :

- ١ - التوافق ضرورى لجعلنا أكثر إدراكاً ، وأكثر وعياً . فهو - أى التوافق - تكييف المرء نفسه وفقاً للبيئة بصورة تضمن له تحقيق احتياجاته ومطالبه بشكل مقبول اجتماعياً وشخصياً .
- ٢ - علينا أن ننتهز الفرص التى تواتينا كلما سنحت لنا ، ونستغلها إلى أقصى الحدود ، ويقدر ما نستطيع .

٣ - يتعين علينا أن نتمسك بالموضوع الذى نأمله ونتمناه ،  
ونتخيله أمامنا - عن طريق التصور العقلى - كأننا نقتنيه فعلاً وكأنه فى  
حوزتنا .

تلك هى القوانين ، أما النتائج فتؤكددة محققة .  
أما فيما يتعلق بالبيئة ، فيمكن القول بأنه ينبغى لنا أن نكون إيجابيين  
مع الكل ، ماعدا العقل اللامتناهى . فى لحظات الصمت يجب أن  
نكون سلبيين ، مفتحين عقولنا لمؤثرات أسى وأرفع منزلة ، ولنستقبل  
بترحاب ومن صميم قلوبنا كل ما يأتى إلينا . فهذه هى لحظتنا للتأمل  
والنمو .

أما الحكمة الدائمة السرمدية المخبوءة فى الوعى الباطن ، فهى  
التي توجه وترشد بكل سهولة ، النفس النشيطة « المنطلقة » . فلا تبدد  
الوقت فى انتظار عقيم . فالذين يبطئون دائماً فى الطلبات ، يظلون فى  
أماكنهم لا يقدرّون على تحقيق أى تقدم أو نجاح .

والرجل العبقري الفذ ، الذى أوتى مضياء العزم ، وشجاعة القلب ،  
وصحة التقدير والحكم ، والتفوق المذهل لسرعة حركة الدهن ،  
وذو العين الحادة ، والنظر الثاقب ، الذى يتطلع بيقظة ، ويكثر من  
التفوق والحذر إلى العلامات والشارات ، هو الدعوب على الاستمرار فى  
تنقله وتحركه من مكانه قدماً إلى الأمام .

وهكذا لابد أن يمضى الإنسان فى دروب الحياة .. يتذوق من صابها وأوصابها .. ليساير الركب ويحتديه .. بل ليصل إلى مدارج الرقى والرفعة .. ويتسنى ذرى المجد والسؤدد .

قد تكون الرحلة التى نقوم بها محفوفة بالمصاعب والمخاطر ، محوطة بالهجن والأحن والشدائد ، ولكنها ستقودنا على أية حال ، بطريقة منزهة عن الخطأ ، من أودية الاكتئاب واليأس والقنوط ، إلى القمم العالية ، والذرا الرفيعة المنيعة .

وفى هذا المعترك من الحياة الناشطة ، علينا أن نحافظ على مراكزنا وسمعتنا ، ونحصن أنفسنا بالإيمان الصحيح ، ونتقدم إلى الأمام بحزم وعزم وثبات . وبهذا نكون قد أقمنا حالات أكثر نفعاً وأكثر موافقة للهداية والرشاد .

إن السفينة التى تنشر أشرعتها ثم تترلها ، ثم تعيد نشرها وطبها بتردد وعدم اطمئنان ، دون أن يكون لديها الجرأة لمواجهة الريح ، ستخفق حتماً فى الوصول إلى الميناء الذى تقصده . أما إذا كان هناك اقتناع بأن الرياح ، ولو كانت معاكسة ، هى ذاتها مصدر القوة ، فإن السفينة حين تمخر عباب البحر الواسع ناشرة قلوها باستمرار ، حتى ولو كان من الضرورى طبها ، يمكنها أن توجه بسرعة وبخفة وبكل ثقة وثبات واطمئنان إلى مرفأ السلامة والأمان :





### أنت سيد نفسك

« إذا أردنا أن نصل إلى غاية من الغايات السامية فعلينا أن ندرس الطرق والوسائل التي توصلنا إليها بعناية وإتقان ، ثم نتزود بكل ما نحتاج إليه من الوسائل والأسباب والمعدات والآلات ، وسائر الوسائط التي تمهد لنا الطريق للوصول إلى الغاية التي ننشدها . »

« غاندى »

« إن الصخرة العاتية التي تعترض طريق الضعيف فتصدّه وتقعّد به بعيداً عن غايته ، هي الصخرة التي يلقيها القوى فى حفر الطريق ووهدانه لكي يجعله ممهداً سوياً . »

« كارليل »

« ليس الإنسان طيباً بطبيعته ، ولا هو شرير بسليقته ، إنما يولد بغرائز واستعدادات يفسدها المجتمع أو يرقى بها . »

« بلزاك »

إذا أردنا أن نحقق نجاحًا أكيدًا من رحلتنا العقلية هذه التي نقوم بها ، فمن الضروري أن نفهم بوضوح أنفسنا ، وأن نكون على بينة مما يكتنف حياتنا ، وأن نحيط علمًا وإدراكًا بالتعبير الطبيعي عن الحياة ، وبما تكون عليه الحياة السوية .

لقد قسم معظم علماء النفس العقل إلى طورين أو مظهرين هما : صورتا العقل الواعي والعقل الباطن أو اللاشعوري . وهاتان الصورتان تعملان معًا جنبًا إلى جنب ، ويدًا في يد ، ولكنها مع ذلك مختلفتان تمامًا في أسلوبهما .

فالعقل الواعي ، هو ذلك المظهر من العقل الذي يمكنك أن تفكر به تفكيرًا واعيًا ، وتوجه به أفعالك بوعي وشعور .. ويمكن تعريفه بأنه : الحالة العقلية للإنسان وقت اليقظة .. وفي هذا المظهر من العقل نجد القوة الاستدلالية . وإنى أرى أن هذا المظهر من العقل لا يتطلب بيانًا مسهبًا ، لأن أكثر الناس على علم تام بعمل عقولهم الواعية . أما العقل اللاشعوري ، فهو أشبه بما نراه عندما نقف على ضفة بحيرة وننظر إلى سطحها . فنحن لا نرى حين ذاك إلا جانبًا صغيرًا لا يعتد به . أما الذى يصعب علينا رؤيته ، فهو ما تحت السطح من أعماق سحيقة .

والعقل اللاشعوري مخزن كبير للكثير من الخبرات المكبوتة ولكنه

لا يملك أية قوة تعليلية أو استدلالية . وعنه تصدر بعض أنواع السلوك المستهجن واللامعقول . وتعتبر حياة الحلم - أحياناً - تعبيراً عن هذه الذات اللاشعورية . وكلنا نعلم مما نراه أحياناً في أحلامنا أنها مخالفة للعقل ، بل من المستحيلات .

ألم تعجب في بعض الأحيان ، من وقوعك فريسة للوهم والخوف والضعف ، مع علمك بما لذلك من ضرر ؟ .. والإجابة هي أن مثل ذلك السلوك عبارة عن تعبيرات لاشعورية . واللاشعورية أو الوعي الباطن ، ليس له قوة استدلالية .

وهذه العقلية المنغمرة اللاشعورية اللامعقولة ، كانت معروفة منذ سنين عدة ولكن بغير وضوح . يحوطها كثير من الشك ، ويحيط الاعتراف بها عتمة وضباب كثيف . ولقد غدونا الآن - مع مرور الزمن - شيئاً فشيئاً على دراية واسعة بهذه الأغوار السحيقة اللامنظورة من العقل . ونحن حين ندرس الحقائق المذهلة المتعلقة بها نقف في بعض الأحيان ، وفي أغلب الأمر ، في خشية ورهبة ومهابة ..

وفي طوايا هذه الذات اللاشعورية ، وفي غرفاتها تحفظ بترتيب دقيق سجلات منظمة لكل شيء مما نكون قد سمعناه ، أو قرأناه ، أو رأيناه ، أو شعرنا به ، أو خبرناه . إنه أشبه بسرداب كبير أمين على حفظ الودائع في مداخله الكثيرة ، وأقسامه المختلفة ، وأوعيته العديدة .

## الميول الموروثة :

والمصدر الأول لهذه المادة في العقل اللاشعورى هو : الوراثة ..  
فلقد أتينا جميعًا إلى الحياة بانطباعات وتأثيرات وذاكرات لاشعورية ،  
أخذناها عن أسلافنا وأجدادنا . ولكون أننا نتاج تلك الحياة السالفة ،  
فقد كنا - من قبل - بلا شخصية ، وبخلق لم يكتمل نموه ذاتيًا . ولذلك  
ترانا مطبوعين بطابع ما قد ذهب من قبل في سلسلة نسبنا ، من قريب  
وبعيد . ولكننا بالتدريج نلامس الحياة ونسايرها ، ونلتقى مع العالم  
ونتصل به ، بطريقة مرثية وغير مرثية ، مباشرة وغير مباشرة ، بإحساس  
وبغير إحساس ، ونتعامل معه شعوريًا ولا شعوريًا ..

إذن فهو « الأنا » الفردى الذى بدأ في الظهور ليكشف عن نفسه ،  
ويأخذ في تحسين هذه الميول الموروثة والعمل على ترقيتها .  
وأحب أن يفهم قارئى العزيز ، أن هذه التأثيرات إن هى إلا ميول  
فحسب ، ونحن الذين نوجه أقدارنا ، ونكيف قسمتنا ونصيبنا ،  
وبأيدينا أن نسوق مصيرنا أو ندفعه عنا .

ونحن نجد الفرق شاسعًا والتفاوت كبيرًا بين فرد لا ينمى شخصيته ،  
وفرد آخر يخضع قواه الواعية واللاشعورية لقيادة إرادته ومشيته ،  
وحرية اختياره ، ويعود قواه وقدراته على حب النظام والطاعة للجهد

الكدود ، المشابر ، ذى الحزم والعزم الشديد . إن أحدهما يحرك الدنيا ويهزها ، والآخر تحركه الدنيا وتزعزع كيانه ، أحدهما فاتح منتصر مظفر ، والآخر عبد من رقيق الأرض ، أحدهما يركب السيارات الفاخرة ، على حين أن الآخر يسير على قدميه . أحدهما يصل إلى مطامحه ويبلغ مراده ، والآخر يتحسر على قسمته ويندب حظه فى الحياة . أحدهما يدخل فى رحاب النجاح والتفوق من أوسع الأبواب ، أما الآخر فيقف على عتبة باب الأمل ، رجاء قبول الإذن بالدخول ..

### وجهان من العقل مختلفان :

والسلوك اللاشعورى ذاته سهل الانقياد للإيحاءات التى تأتية من العقل الواعى .

والعادات تتكون بالتكرار والإعادة ، وبالتفكير الملح فى فكرة معينة أو عمل بعينه ، وعقلك اللاشعورى إنما هو بمثابة خادم مطيع لك . سيطيع أوامرك بعد أن تكون قد أسست اتجاهًا أمرًا ، بأننا .. حينئذ يكون قد اقتنع بأنك السيد المسيطر على نفسه ، القادر على تأدية الأمانة على خير ما يكون الأداء .. والاتجاه الصحيح هو الذى يودى إلى الثقة والإيجابية .

ودعنى أكرر لك هنا مرة أخرى - يا قارئى الكريم - أن كل شىء

سبق أن سمعته أو رأيته ، أو قرأته ، أو شعرت به ، أو خبرته ، إنما هو مخزون هناك بعيدًا بعيدًا .. ومعنى هذا أن لديك رصيدًا كبيرًا لا يستهان به من المعلومات والتجارب يمكنك أن تسحب منه ما تشاء وقتما تشاء .. وبوسع هذا العقل الخازن أن يجمع حقائق لاعد لها ولا حصر تتعلق بالمشكلة التي تعانيها .. وأولئك الذين على صلة وثيقة بهذا الطور من العقل يكونون أقدر على « الرؤية » أو « الإلهام » .

ولأضرب لك مثلاً لرجلين اشتريا قطعة من عقار في مكنين مختلفين ، وبعد مدة من الزمن نجد أن أحدهما باع قطعه بربح كبير ، في حين أن الآخر لم يتيسر له بيعها حتى ولو بالخسارة . فكيف وقع الاختلاف وعلى أى وجه ؟ ..

الأول عنده الرؤية ، وأمكنه أن يرى مجريات الحوادث واتجاهاتها ، وأن يتصور ما قد يثول إليه الجوار في سنوات مقبلة .. أما الآخر فقد اشترى بكل بساطة لأنه وجد أن العقار رخيص ، ولأنه وقع تحت تأثير بائع ماهر متمرس ، أعطاه صورة مغرية للإمكانات المستقبلية . لقد استعمل الأول تخيله ، وسحب من رصيد خبراته الماضية ، أما الآخر فقد استعمل عقله القاصر ، وانقاد إلى نتيجته .

ألم تحاول ذات مرة أن تتذكر اسمًا من الأسماء ، وتحاول ما شئت لك المحاولة ، جاهدًا دون جدوى . وما يكاد يخطر على ذاكرتك حتى

« يزوغ » منك كما لو كان برقًا واختفى ؟ .. ثم ألم يحدث لك بعد ذلك أن تفكر في شيء آخر بعيدًا كل البعد عن ذلك الاسم ، فيبرز بغتة ، ويندفع فجأة في عقلك الواعي بطريقة أشبه بطلقة سريعة من بندقية ؟ .. إن هذا إلا مثال بسيط عن كيفية استخراج الأشياء المخزونة من العقل اللاشعوري ووضعها أمامك .. فأنت في بادئ الأمر شرعت في القيام بفعل لاشعوري عندما حاولت باجتهاد في التفكير في الاسم ، وأثرت على العقل اللاشعوري بما فيه الكفاية ، حتى تم لك ما أردت . ويمكنك أن تستعمل عقلك اللاشعوري كحارس أيضًا . فقد يحدث في كثير من الأحيان أن يتنبه المرء لاشعوريًا إلى خطأ ارتكبه في أثناء النهار . وقد يحدث للمرء حين يكون في فراشه يطالع في كتاب فيخطر له فجأة أنه نسي أن يضع في مظهره معين أحد المستندات .

والرجل المتوسط يتأثر إلى حد بعيد بعقله اللاشعوري أكثر من تأثره بعقله الواعي . ومعظم الأشياء التي تقوم بأدائها في أثناء تجاربنا اليومية ، إنما تتم عن طريق العادة .

والعادة إذا كانت مستندة إلى العقل الباطن ، تصبح من البواعث التي تجعل الناس يقتربون أحيانًا من الآثام ، ويرتكبون الجرائم ، ويتزعمون إلى الشر ، ويقومون بأعمال ما كانت لتخطر لهم قط على بال . وهكذا نرى أن القوى اللاشعورية لها سطوتها ونفوذها .



والعقل اللاشعورى هذا يودى دورًا له أهميته فى صحتك ، وفى سعادتك ، وفى نجاحك ، فى إمكان هذا العقل اللاشعورى ، أن يشرع فى إجراء تغييرات هامة وعجيبةً فيك ، إذا جاءت منك قوة دافعة أو محرّكة تبعثه للعمل .

ولكن ما صلة هذه العقلية اللاشعورية بالصحة والسعادة ؟ .

### وراثـة الصفات :

إن معظم الباحثين المبرزين فى هذا الجانب اللاشعورى من الحياة ، من أمثال : برنهام ، وفوريل ، وديبوا ، وبرامويل ، قدموا لنا الدليل المقنع لقوة العقل اللاشعورية ، فى إحداث تغييرات هامة فى الوظائف الطبيعية . وإن عمله من هذه الوجهة ربما يكون أكثر عمقًا وأكثر عالميةً مما للعمليات العقلية الواعية .

ثم إن الفكرة والصورة الذهنية والاتجاه ، حينما تكون جميعها باطنية ولا شعورية ، فإنها تكون قادرة على التأثير فى الجهاز العصبى ، وفى التغييرات الكيميائية ، التى تحدث فى التركيب الطبيعى بأكمله . والحالة الصحية التى يمتلكها كل شخص يحتمل أن تكون وثيقة الصلة - أكثر مما هو مفهوم - بهذه العملية اللاشعورية المميزة . وهى فى الحقيقة ، ليست محتملةً فحسب ، ولكنى تحققت مرارًا من أن مظهر

الإنسان وملامحه وأسارير وجهه ، وثيقة الصلة بهذه العقلية اللاشعورية - فالإنسان حين يكون سائرًا في طريق مزدحم بالناس ، فإنه يرى أنواعًا مختلفةً ، وشكولاً متباينةً من التعبير . فهذا وجه يبدو عليه الخوف ، وذاك ينمُّ على مكر ودهاء ، وآخر يظهر عليه الكراهية والبغض ، وآخر تملو وجهه علائم الحلاوة والطلاوة والعذوبة والركة والظرف . وهناك وجه تنقصه بعض تغيرات طفيفة ليكون أقرب شبهًا إلى الثعلب ، وآخر أقرب شبهًا إلى الذئب .

إنها وراثـة الصفات ولا شك .. وإنها انتقال صفات الوالدين إلى أولادهم ، هي التي تدخلت في هذا . ولكن مع كل ذلك فالتأثير كل التأثير ، والقدرة كل القدرة ، إنما ترجع جميعًا إلى نشاط العقل اللاشعورى .

وأذكر أن وراثـة الصفات أيضًا إن هي إلا ميل لا شعورى ، أو صورة ذهنية لا شعورية . فإذا نشأ الفرد منذ طفولته بشوشًا ، مرحًا ، مليئًا بالأمل والثقة فى المستقبل ، أظن أنه حين ينمو ويكتمل جسمه تتغير ملامحه وتقاطيع وجهه ، فتعبر عن الخوف أو الغضب ، أو الارتباب أو الشك أو البغض ؟ .. إن هذا مناقض للطبيعة ، ولكنه مع ذلك جائز إذا انقلبت حياة المرء فما بعد وأضحـت شكًا وخوفًا وقلقًا وجَزَنًا .

هل يمكن تهذيب العقل الباطن ؟ ..

من الواضح إذن أن إحدى مشكلاتنا الكبرى ، هي مطلب هذه المنطقة الداخلية المحبوة .. فهل يمكن أن يهذب العقل الباطن ويعلم من جديد ؟ .. هل يمكن أن تعاد صياغته ، أو يعاد تنظيمه مرة أخرى ؟ .. إنه لما كان موجودًا الآن في كل فرد فهناك عاملان مختلفان يتحكمان فيه بدرجة كبيرة :

الأول ، وهو وجود أثر لا يزال باقيا من حيوانية انحدرت إليه من العصور الغابرة ، حين كان الإنسان - وهو أصغر بكثير من أى حيوان - يكافح نحو الإنسانية . ولقد انتقلت كمية كبيرة من غريزة الحيوان . في طريقها من تلك الأزمان السحيقة .. إلينا نحن الذين نعيش في هذه الدنيا .. ومع كل فليس لنا أن نستهن بتلك الطبيعة الإنسانية التي نطلق عليها : « الناسوت » ، ونعتبر أنها مجرد قشرة خفيفة تغطي أو تكسو حيوانًا بداخلنا ..

وهذا يفسر جزئيًا بزوغ كثير من الدوافع المعتمدة التي تفاجئ الناس ، والتي تميل إلى الانزال من قدرهم والهبوط بهم إلى الدرك ، والتي تقودهم في بعض الأحيان إلى الإجرام ..

## رواسب من حالات الماضي :

والعامل الآخر من عوامل العقل اللاشعوري ، هو راسب أو بقية  
باقية من حالات الماضي ، توالدت من عمليات الذهن الواعي . فلقد  
كان لدينا في كل يوم خلال حياتنا الماضية ساعات عديدة نقضيها في  
التفكير الواعي . والأفكار من كل نوع مادامت مفهومة ومعقولة ، وفي  
حدود الآداب العامة ، فلا مانع من أن يسمح لها بالتردد . ولما كانت  
الصور الذهنية بأنواعها العديدة تنطوي أحياناً على إغراء شديد ، وخروج  
على حدود الآداب ، أو كانت مما يثير ذكريات أليمة ، فإن العقل يميل  
إلى إبعادها . فإذا ما أبعدت ، كان من المفروض أن تزول ، وتختفي  
تماماً ، وتنتهي إلى غير رجعة . ولكن لا .. ليس الأمر كذلك . وليس  
هناك في الحقيقة أية صورة ذهنية أو أية صيغة فكرية قد أمّحت أبداً ،  
فهي لا تزال باقية . ولا بد أن تترك أثراً على النسيج الرقيق من الحياة  
الكامنة ، الباطنة . تماماً كالصورة على لوحة المصور .

ولكن ليس ثمة موجب للقلق بشأن هذه الصور الذهنية غير  
المرغوب فيها . فمع أن هذه الانطباعات تظل باقية خلال بناء حياة فكر  
جديدة ، فإنها تعمل على تكوين خواطر غاية في الإبداع واللفظ ،

والصفاء ، وتكون دائماً نبغاً فياضاً يساعد - كثيراً - في عمليات الخلق والإبداع كما نجد عند الأدباء والمصورين وغيرهم ..

مأساة لم تتم :

أذكر أن سيدة جاءتني ذات يوم منذ بضع سنوات وقصت على قصتها :

« نصحني أحد أقاربي بزيارتك ، لأستشيرك في أمري ، مؤكداً لي أني سأجد لديك حلاً موفقاً لمشكلتي .. إن الذي أعانيه قد آل إلى بالوراثة . فلقد نشأت منذ طفولتي وبى طبع ثائر جموح ، سرية الغضب ، أثور لأتفه الأسباب . وكان أبى وجدى يعانيان نفس هذه الحالة .. وأنا الآن أم لطفلين صغيرين ، ولى زوج مخلص يحبني ويحنو عليّ ، وإنه لصبور طويل الأناة . ولكنى أرى الآن أن بيتي يوشك أن تتقوض أركانه بسبب هذا الطبع ، وأن زوجي لابد سينفد صبره يوماً ، ويُنهي الخلافات التي بيننا بالانفصال عني . ولقد أُنذرتي فعلاً بأنى إذا عدت إلى هذا الشجار مرة أخرى ، فإنه سيحزم أمتعته ، ويترك لي المنزل إلى غير عودة . وإنى أعتقد أن الطبع الموروث متأصل الجذور ، ليس من السهل الإقلاع عنه . فكيف أتمكن من تغيير طبيعتي وهذه حالتى ؟ .. إننى لنى حيرة شديدة ، وفى خوف من أن أهدم بيتى .. » .

فقلت لها إنها لا يمكنها بأى حال أن تغير قوى طبيعتها ، ولكن فى استطاعتها أن تحصل على قيادة حكيمة ، وسلطة كبيرة ، تتحكم بها فى هذه القوة الشديدة التى توشك أن تحطم حياتها . وفى إمكانها أن تتعلم كيف توجه هذه القيادة ، وتديرها بطرق وأساليب ليس فيها ضرر ألبة لها أو للآخرين .

فقلت لى بلهجة فيها شك وعدم اطمئنان : « سأحاول جهدى أن أعمل بنصيحتك » .

ولقد علمت من هذه السيدة بعد ذلك أنها تغلبت فعلاً على عادة الغضب بدون سبب . وأمكنها أن تصلح ذات البين بينها وبين زوجها .. وإنها لسعيدة كل السعادة ، هائلة فى معيشتها ، راضية كل الرضا . فنحن لا يمكننا أن نقصى عنا العواطف الباطنة القوية ، التى تعتبر طبيعياً بالنسبة لنا ، أو التى تطبنا بها .. ولكننا يمكننا أن نسيطر عليها ، ونحكمها ونوجهها ونستعملها لنفعنا . حتى تكون هذه القوى تحت إمرتنا ، تعمل لنا ، ومن أجلنا ، بدلاً من أن تعمل ضدنا .

ولا ننسى هنا واجب الآخرين حيالنا . إنه يجب عليهم أن يساعدونا . إذ لا شك أن زوج السيدة السابقة مطالب بأن يكون حكيماً وسياسياً فى معاملته لها ، بحيث لا يغضب كثيراً من سلوك يفرض نفسه عليها فرضاً بحكم الطبيعة ، وذلك إلى جانب أن يكون واسع الصدر ،

قوى الحيلة ، بحيث يقلل من مرات الصدام ويلف ويدور حول المحاور  
المثيرة بلباقة كبيرة ، وذلك رحمةً بعقل الزوجة أن ينهار ، وبخاطر  
الأطفال ومستقبلهم .



## اعمل بانسجام مع قوانين الطبيعة

« ليس علينا أن نتطَّلع إلى هدف يلوح لنا باهتًا على البعد ، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح يُبَيِّن » .

« توماس كارليل »

« الحظ كلمة لا معنى لها - فلا بدّ لأي أمر كان من سبب » .

« برنارد شو »

« لا يوجد في الطبيعة شيء بلا سبب . وإن كلّ جزء في تكوين الكائن الحي يتناسب مع العمل الذي يؤديه ، ويتكيف تبعًا للظروف التي يتعرّض لها » .

« هوريشو جرينوه »

لقد أجمع المفكرون والكتاب والعلماء المتخصصون في مجال العلوم النفسية ، على أن العقل اللاشعورى ، يتلقى بعض طباعه وسجاياه ، وخلقه وتربيته ، من العقل الواعى

وهذه الحقيقة المؤكدة التى لا خلاف فيها ، يتبعها أن اللاشعور يمكن تهذيبه وإصلاحه ، ويمكن تثقيفه وتعليمه لكى يكون وسيلةً فريدةً للوصول إلى الحق والجمال والصحة والسعادة والنجاح . فالعقل الواعى إنما يعمل كحكم ، وكمرشد ، وكقائد ، ورئيس شرعى للفردية .

ولن أسهب هنا فى الحديث عن الناحية الروحية من الحياة لا اعتقادى أنها مسألة فردية ، ولكننى أؤكد أننا سنكون أقوى وأسعد وأكثر نجاحًا وتفوقًا ، إذا نحن تمسكنا بالجانب الروحى فى حياتنا ، حتى ولو من قبيل الفلسفة فحسب .

فمن الواجب علينا أن نعتزف بوجود قوة هائلة علوية لا تسامى . قوة نستشعر سطوتها ، وسلطتها ، فى توجيهنا نحو الخير ، والمشاركة فى الحب . وبدون هذه القوة والقدرة تظهر تفاهتنا ، ويبدو للعيان جهلنا ، ونشعر بضعفنا والمخاططنا ودونيتنا ، فتنطوى على أنفسنا ، ولا يكون أمامنا من نستمسك بحبله ، أو نلوذ بيايه ، أو نتعلق بأسبابه ، حين يعترينا ضيق

أومكروه ، ولا يسعنا إزاء ذلك ، إلا أن نتوارى عن الأنظار .  
مستكينين ، مستسلمين للنوائب والأرزاء .

ومن الضروري كذلك أن نعتزف بالحقيقة التى تؤكد أن كل شىء  
فى الدنيا إنما هو خاضع لقانون . وأن للحياة نواميس تجرى عليها ..  
والجهل ببعض هذه النواميس لا يعنى أنها غير قائمة .  
ويتحتم علينا أن نسلم بجميع العوامل القادرة على التعاون ، من  
أجل الوصول إلى الغاية التى هى :

### الصحة والقوة والسعادة والنجاح :

وعلم الصحة العقلية ، وقانون الصحة الروحية ، هما قيمتهما التى  
لا تقدر . أما الكوارث والأهوال ، وأما الفقر والفاقة ، وأما الضعف  
والضعة ، فهى جميعاً من نصيب أولئك الذين لا يكثرثون  
باحتياجاتهم ، ولا يهتمون بمطالبهم<sup>(١)</sup> ، ولا يطالبون بحقوقهم .  
وطبقاً لقوانين يجب أن نعتزف بها ، يمكن للقدرات العقلية والروحية  
أن تنمو وتكبر ، ويمكن لطاقتها أن ترقى . أما الذين لا يهتمون بهذه  
القوانين ، فلن يحققوا أى أمل فى النجاح .

ولأنه لمن الجهل أن نسلم - والعقل فى سموه وعظمته - بألا حاجة بنا

---

(١) وفقاً للنظرية الاشتراكية .

إلى العمل بموجب قوانين أو قواعد نسير بمقتضاها ، مادما أحراراً في توجيه أسلوبنا في الحياة حسباً نهوى ، وفي استعمال طاقاتنا في فعل غير مقيد . وهذا الأسلوب لا تكون مغيبته ، إلا الضعف والحيرة والارتباك . فهو تبديد تام للطاقة .

وقانون الصحة العقلية لابد أن يكون مرتبطاً ومحكوماً بقانون الصحة الطبيعية ، ويتم هذا بدقة متناهية عملاً بقوانين الفعل الطبيعي . وهذه القوانين ليست سهلة الفهم كلها ، ولكننا إذا استعملنا ما نعرفه منها بفهم وإدراك ، فسيعود على الإنسانية جمعاء بالنفع والفائدة .

وعلم الصحة الطبيعية مرتبط بالضرورة بالصحة العقلية ، كما أن علم الصحة العقلية ضروري هو الآخر للصحة الطبيعية ، فكلاهما لا غنى له عن الآخر . وإن دراية شاملة ومعرفة عامة جامعة بالتشريح ، وبعلم وظائف أعضاء الجسم البشري ، وبالقوانين الموصلة لأنشطتها الصحية ، لهى من الأهمية بمكان .

ومخالفة القوانين في المجال الطبيعي ، فيه إثم وضرر بليغ ، كمخالفة القانون في المجال العقلي والأدبي سواء بسواء . والعقل السليم لا يمكن أن يظل موجوداً في جسم سقيم ، إلا بقدر ما يمكن أن يجد العقل السقيم إقامة طويلة الأمد في جسم سليم . فالحالة هنا فيها تناقض ، والمطابقة يجب أن يكون فيها تناسق ومواءمة وانسجام .

والأسمى أو الأعلى أكثر قدرة وأكثر صولةً من الأدنى . والرئيس أكثر نفوذًا من المرءوس .. وفي مقدور القوى أن يحمل الضعيف على الإذعان والخضوع والامتثال .. وإذا منع عن الجسم الطعام المناسب ، والشراب ، والتمرين ، والوقاية من التأثيرات الضارة ، فلن تفيد أية كمية من الطاقة العقلية في الاحتفاظ بصحته .

ولكن العقل سينتصر حتمًا ، إذا فكر تفكيرًا صحيحًا في نشر تأثيرات نافعة مفيدة ، وفي البحث عن الزاد الوفير من المواد الغذائية ، وفي تقديم وتهيئة التمرين المناسب لخلايا الفرد ، ولعضلاته أيضًا . وكل هذه الحالات لا يمكن أن ينكرها أى إنسان .

تأمل الاهتمام البالغ ، والعناية التامة ، والحماية العجيبة ، التى ينالها الجسم وينعم بها ، عن طريق ما نسميه : الطبيعة .. ولاحظ كم هى مليئة بالخير والعطف والحنان ، كالأم الرؤوم ، تحنو على أبنائها وترعاهم ، وتكفل لهم الصحة والعافية ، وتضفى عليهم كل أسباب الراحة والرفاهية ١ . ومن هنا فالحياة إن هى إلا تغيرات عقلية وطبيعية مستمرة - تغيرات لا يتم حدوثها فى الغالب بوعى .

فلذا كنا نعتمد على الترتيب والإصلاح فى نظرتنا إلى ذاتنا الواعية ، فكيف يمكن أن يكون الفعل 'المحصل' أو 'الناشئ' قاصرًا، غير واف بالغرض ؟ ..

إن تغيرات الجو والطقس ، وتغيرات الضغط الجوى ، والغذاء والماء واللباس - ولا نقول شيئاً عن تغيرات العقل بما يلزمه من عادات وخصال - لها كلها أثر واضح ، وتأثير يّين ، على التركيب العضوى الطبيعى . وهى فى ذلك محتاجة إلى عناية واهتمام أكثر مما يمكن أن يحصيا ويقدرها العقل الواعى لىتمسك بها .

ثم إن هناك الضرر الذى قد نتعرض له جميعاً . وقد يشمل بعضه أعضاء ضرورية لتدعيم الحياة . فإذا حدث هذا الضرر - لا قدر الله - نرى كيف يتقدم الأنا - الخاص بنا ، الساهر علينا ، الحريص على سلامتنا - ليقوم بأداء عمله البناء ، بما لديه من حكمة بكل مهارة ومقدرة . فإذا كان ثمة تلف فى الأنسجة ، أو كسور فى العظام ، أو جروح عميقة ، فهو يقوم بعمل الترتيبات والإصلاحات اللازمة ليلئم الجرح ، ويرتب الصدع ، ويجبر الكسر ، ويصلح العوار ، بسرعة وكفاءة ، بمساعدة طفيفة من الخارج .. فالجهاز الوعائى<sup>(١)</sup> فى هذه الحالة ، سرعان ما تحتشد وتتجمع فيه كريات الدم البيضاء ، التى تسرع متعجلة فى طريقها إلى الثلثة<sup>(٢)</sup> ، وتصب متدفقة بكميات كبيرة فى داخل الفتحة وحولها . وبذلك تبدأ فى عملية الترميم والإصلاح ، عن

---

(١) المختص بالأوعية الدموية .

(٢) الثلثة : الثغرة .

طريق التثبيت والإرساء .

أرأيت إلى الطبيعة كيف تنظم الأشياء وتصلح الأمور عندما يفقد الفرد عضوًا معينًا من الجسم ، أو حاسةً من الحواس الخمس ، فتعمل بسرعة وبمهارة على زيادة القوى في العضو الباقي ، أوفى الحواس الأخرى لتعويض النقص ، حتى لقد قيل في مثل هذه الحالات إن « كل ذى عاهة جبارا .. » .

### تعاون على العمل مع قواك الخفية :

فلنتعاون على العمل مع هذه القوة العجيبة التي فينا ، في طوئتنا .  
ونتنبه إلى كل كلمة من كلماتها ، التي تنطوي على التحذير ،  
أو الترهيب ، أو الترغيب .. ونأخذ بتلميحاتها الذكية ، ونتتصح  
بنصائحها المفيدة ، وآرائها السديدة ، وتوجيهاتها الرشيدة ..  
ويمكن الاعتماد على هذه القوة في أية مهمة من مهام العيش ،  
والوثوق بها ، والركون إليها في كل أمر من الأمور . فهي فيض قدسيّ  
أودعه الله فينا ، وهي قبس لاهوتي ينير لنا أبصارنا ، ويزيح ستار الشك  
والغنى عن بصائرنا ، وهي جوهر الطاقة العالمية ، وفحوى الحكمة ،  
وخلاصة المعرفة ، وهي لب الحب ..

ولقد قرر أحد مشاهير الأطباء الأوربيين أنه لا يستطيع أن يشفى



شخصًا من ونخزة دبوس ، إلا إذا شاء الله ! ..

ولقد كانت الكلمات المشهورة الماثورة ، التي قالها الدكتور أمبروس بير ، أكثر وقعًا في النفس ، وذات دلالة ومغزى كبير ، حتى لقد أمر بنقشها على مدخل حجرة العمليات : « إني أضمّد الجراح ، وعلى الله الشفاء » .

وهذه كلها - في الغالب - قضايا إن دلت على شيء فلنما تدل على التواضع ، وتنطوي على أدب ، وعلى حيائهم . لا سيّما إذا قورنت بادّعاء الشفاء المبالغ فيه ، والمزاعم المتطرفة ، التي يكسوها الكثير من التظاهر الكاذب ، مما نعانى منه الكثير في هذا الزمان . ولا شك أن هذه الكلمات تعبر بصدق عن حقيقة بعيدة المرمى ، وتدل على الصراحة إلى أقصى مدى .

نعم ، إن الطبيعة ذاتها هي مبعث الشفاء ، والطبيعة ذاتها هي التي ترضى وترضخ وتحتمل ، دون أن يكون لها في هذه الأحوال منافس أو نظير .

وربما يفضل رجال الدين أن يقولوا : إن الله هو الشافي ، وهو البارئ ، ويستشهدون بالآية الكريمة : ( وإذا مرضت فهو يشفين ) ، وهذا حق لا ريب فيه . ولكن إذا أرجع العلماء كل هذه العوامل إلى الطبيعة ، فلأنها من صنع الله ، باريها ومنشيها ، ولقد جعلها سببًا من

الأسباب ، كما جعل لكل شيء سبباً . وإنها لتسير على سنن ونواميس رتبها تعالى بقدرته ، فهي تعمل من خلال هذه التواميس بأمره لا تحيد عنها .

وإذا نحن بدأنا بالمخلوقات الدنيا ، ثم أخذنا نرتقى درجات الحياة إلى نهايتها ، نجد أن هناك طاقة هائلة موجودة في كل مكان تعمل للشفاء . وهي لا تزال مجهولة للعلم والعلماء . ومن ثم للعقل الإنساني كافة . فإذا تكسر غصن من شجرة ، فإن عملية ناجحة للعلاج تتم في التولتجديد العوار وإصلاح التلف . وإذا حدث في صيف أو في ربيع شخب في طبقة الأرض المكسوة بالأعشاب ، نتج عن محراث أو مجرقة ، فإن عملية الالتئام تبدأ في العمل بهدوء ، وفي سكون ، إلى أن يتم تغطية السطح المكشوف في الوقت المناسب ، بسندس لامع براق من الخضرة الناضرة ، والنبت المورق بألوانه الفضية الزاهية المونقة .

إننا في الواقع لا نستطيع أن نرى أو نتتبع مراحل العملية الهادئة المجردة ، التي باشرتها الطبيعة لتصلح بها ما فسد ، وتجدد ما انصدع . فهي أشبه شيء بعقرب الساعة أو بظل الشمس ، يتحرك من نقطة إلى نقطة ، ومن موضع إلى موضع ولكنك لا تستطيع أن ترى الحركة . وإذا أصيب أي جزء من الجسم بجرح ، فإنه يضمّد كما يجب ، ويعنى به ، ويترك للطبيعة فرصة تؤدي فيها دورها إلى أن يتم الشفاء . أما

ما يقوم به الطبيب من عمل ، فهو مجرد مساعدة أو إسعاف مؤقت . فهو يدرس الطرق الطبيعية ، ويكشف عن الكيفية التي تعمل الطبيعة بها ، ويحاول بكل تواضع أن يعمل معها ، ويتبع طرقها وأساليبها . وهنا يتكشف الفرق بين العالم والمتعالم ، بين الطبيب الحقيقي والدجال . فالطبيب الحقيقي يدرس وسائل الطبيعة وطرقها ، ويجد في السعى لوضع نفسه في مستوى وسائلها وقوانينها ، ويعمل بها .

أما المتعالم فهو يعمل كيفما اتفق ، ويخبط خبط عشواء ، منتهجاً الطريقة التي يقول فيها المثل العامي : « مرة تصيب ومرة تخب » . ومن هنا يجب أن ندرك تمامًا أن الدجال يحقق نجاحًا في بعض المرات . وإِنَّه لقادر - بكيفية ما وفي بعض الأحيان - أن يصيب الغرض ، ويكون لعلاجه أثر . ولكن غالبًا ما تكون الطرق التي يتبعها مصحوبةً بخطر بالغ ، وتكون في حد ذاتها مغامرةً تعرض صاحبها للخطر ..

### قانون العلة والمعلول :

ومن الكشوف العظيمة في العصر الحديث ، أن ليس هناك شيء اسمه الحظ .. وما من شيء إلا وله سبب .. فكل شيء في الحياة خاضع لقانون .. والخلقة ذاتها يحكمها قانون . وهو قانون العلة والمعلول .. الفعل ورد الفعل .. أو السبب والنتيجة .

وحيثما نتكلم أو نعتقد بالحظ ، نظهر مقدار جهلنا للأحكام التي تدبر الأسباب وتأتي بالنتائج .

وليس ثمة مكان أو فراغ ، أو حال من الحالات ، أو صفة من الصفات تستثنى من سيطرة هذا القانون عليها .

فقطرات الندى البلورية ، والنسمات العليلات الندية ، والأمواج الهادئة المتألقة ، والسحاب المركوم ، الذي يشبه الصوف المنفوش في شكله وتكوينه ، والجمال الرائع لمنظر الشمس عند الغروب ، هي كما هي منذ الأزل ، وستظل كما هي إلى الأبد ، وذلك طبقاً لناموس مقدس .  
والسماوات ذات البروج في عليائها ، والنجوم الزاهرة في أفلاكها ، والشمس في مدارها ، كلها تسير في نظام معين خاضع لقانون .  
والجمال الباهر البهي البديع ، الذي تزهو به كل وردة ، وكل زهرة ، وكل غصن ، والألوان الزاهية ، التي تكسو كل أيكة وكل شجرة ، كل شيء فيها جميعاً يحدده قانون .

والمطر ، والزوبعة ، والبركان ، والزلازل ، والقحط ، كل ذلك يخضع لقانون ، وإن كنا « لا ندري لذلك كنهها ، ولا نفهم منه شيئاً » .  
ولم لا نذهب إلى أبعد من ذلك فنقول : إن كل نمو خاص بالإنسان - نشوئه ، وترقيته طبيعياً وعقلياً وروحياً - يحكمه قانون ؟ .  
ومجامع الإنسان ومحافله ، ونقاباته ، وحكوماته ، وحضارته ،

ونظمه الدينية ، محددة بانتسابه وعلاقته وارتباطه بقانون .. ويصدق هذا أيضًا على شعوره وإحساساته ، مسراته ، وأفراحه ، وآلامه ، ونعمه ، وسعادته ، وكل حالة أخرى من حالاته الشعورية ، يقررها ويحكمها صلاته بقانون .

بل إن كل شيء في العالم الخارجى ، من الهباء المتطايرة في شعاع الشمس ، إلى سير الكواكب في أفلاكها ، تحكمها عملية القانون . يقول كاميل فلامريون<sup>(١)</sup> :

«ما هو العشق ، هذه الأحبولة المحبوبة ؟ .. وما هى الآلام القلبية ؟ .. وما هى العاطفة المتأججة ؟ .. ما معنى تعاون عصفورين لبناء عش واحد ؟ .. وما مغزى تغذية الذكر لأنثاه وهى جائعة على البيض ؟ .. أأست تسمع فى كل هذا همسة الطبيعة ولهجتها الصادقة ؟ .. هل حلت قط هذه الظاهرات ؟ ألا ترى فى كل هذا نظامًا محكمًا ؟ .. إنك إن لم تر الغاية العليا لنظام الدنيا فإنك لن ترى الشمس فى وضع النهار ! .. » .

---

(١) من أشهر علماء الفلك فى فرنسا خلال القرن التاسع عشر . ومن أهم واضعى أسس النظريات الفلكية الحديثة . وقد كانت له مشاركات فى الكشوف الروحية التى سادت فى أواخر القرن التاسع عشر .

## طاقة هائلة :

إننا كثيراً ما نتحدث عن « مخالفة القانون » أو « تعطيل القانون » .  
فحين يتتاب الفرد أعراض زكام شديد ، أو آلام صداع حاد ، فإنه يقرر  
أنه يخالف القانون . وهذا مالا يجب . وإذا قيل إن الإنسان بوسعه أن  
يعطل القانون ، فهذا غير صحيح . فهو لا يمكنه ذلك بأي حال .  
فالإنسان ذاته هو المعطل ، وهو الذي يعطل نفسه .. أما القانون فلا يزال  
مستمراً في تأدية عمله ، ومن المستحيل أن يخالف مخلوق محدود زائل  
قانوناً سرمدياً أبدياً .

إن أمراضنا المختلفة ، وأوصابنا ، وضعفنا ، وشذوذنا ، وانحرافنا ،  
وآلامنا ، هي البيئات البيئية ، والنتيجة الحتمية لمعارضة الإنسان للقانون  
وتصادمه معه .

وليس صحيحاً أن القانون عام عالمي فحسب ، وإنه إذا خولف  
فلا بد أن يسبب ضرراً ، بل إنه خير أيضاً .. وهو أريحى ، وشفيق . وهو  
نافع ومفيد .. وإذا أحسن استعماله كما يجب صار منبعاً ثرياً للخير  
لا ينضب ..

والشخص الذى يلتزم القانون ويتمشى معه ، يصل نفسه بطاقة  
هائلة لاحد لها ، تجدد حياته وتقويها ، وتثبت قلبه ، وتعزز مكانته في

جميع النواحي ، وتفسح له الطريق إلى السعادة والصحة والقوة .  
وقد نجد أناساً - رجالاً ونساءً - لم يعتادوا الالتزام بالقانون ، ولم  
يتفهموا أصوله ، ولا يلمّون بمبادئه ، ويحاولون اتباع طرق اختاروها  
لأنفسهم عن قصد وتعمد لمناوأة القانون ، والتصدي له ، والقيام بأمور  
تعارض معه ، وهؤلاء - لاشك - خائبون ، مخطئون ، خاسرون .  
فعلينا إذن أن نستمر في رحلتنا ، مدركين تمامًا أننا إذا انسجمنا مع  
القانون ، واثلقنا معه ، فمن المحقق أننا سننال كل ما نصبو إليه من نجاح  
وتقدم وانتصار ، وسنتفع بكل شيء بأكثر ما يمكن ، وسنرتب أمورنا  
على خير ما ينبغي ، وبالتالي ستكون الرحلة - دون شك - سارة ،  
بهيجة ، للذة ، ذات فائدة عظيمة ونفع كثير .

واذكر دائماً أن جميع متاعبك ، إنما تنشأ في كثير من الأحوال عن  
دخولك في صراع عنيف ، أو تعارض شديد ، أو صدام صارم مع  
القانون . وأن الفرج ، والنجدة ، والغوث ، والشفاء ، والدواء ،  
موجودة كلها في دائرة معرفتك : كيف تمردت على القانون وعصيته ؟  
وكيف توفق في العمل معه بمواءمة وانسجام ؟ .

## الفصل السادس

### انفعالاتك

### كيف تستخدمها ؟

« الشعور قوس ، والفكرة سهم ، والنبال الماهر يجب أن يكون لديه كلاهما . فأى منها لا يجدى نفعاً بدون الآخر .. كما أن الرأس مدفع ، والقلب بارود .. أحدهما يساعد ، والآخر يطلق القذيفة ! .. » .

« هـ . و . بيتشر »



من أصعب الأشياء التي ستتعامل معها في خلال هذه الرحلة الشائقة التي نجتازها معًا : الانفعال ..

والانفعالات يمكن أن يعبر عنها بطرق وأساليب شتى . فنحن قد يكون لدينا حالات مزاجية ، وانفعالات مخربة ، هدامة ، وقد يكون لدينا حالات وانفعالات ببناء خلاق .. كما أن هناك تشابهًا بين الانفعال والطاقة نسميه الكهرباء . ومع أن كليهما غير منظور ، إلا أنها قوتان قديرتان فعالتان ، لهما سطوة أي سطوة ، ويمكن أن يستغل كلاهما إما بطريقة ببناء ، أو بأخرى هدامة ، وذلك حسب الاتجاه الذي يتلقيناه منا ، وحسب الفهم والإدراك الذي عندنا .

ودرجة الانفعالات التي نعبر بها ، وأثرها على وجودنا الطبيعي ، إنما تتوقف إلى حد كبير ، على ما إذا كنا ذوي شعور شاذ ، يؤثر فينا بطريقة مخالفة للمألوف أم العكس . فالشخص الفاتر ، المتراحي ، يعاني من الانفعال ارتكاسًا<sup>(١)</sup> واعيًا بسيطًا . وهناك أنماط معينة ، من أولئك الذين عندهم بلادة في الإحساس والتأثر ، وخمول في الشعور ، لدرجة يستطيعون معها مواجهة عمليات معينة ، ويجتازونها بدون حاجة إلى تخدير<sup>(٢)</sup> ، وليس في هذا أية شجاعة ، وإنما يمكننا أن نقرر أن الاتجاه

---

(١) الارتكاس : رد الفعل .

(٢) التخدير : البنج .

العقل ، له نصيب من العمل ، ولكن الأعصاب ذاتها ، تكون في هذه الحالات أقل إحساسًا بدون شك .

وجدير بالذكر أن معظم الإحساس بالألم ، ينشأ عن الأنسجة الخارجية ، حيث توجد أطراف العصب . وأن الجروح التي تحدث في الأنسجة العميقة ليست مؤلمة للغاية .

والانفعالات السلبية الهدامة ، تسبب تغيرًا كيميائيًا محسوسًا في الأجسام ، ينتج عنه نقص في الحيوية وفي صحة البنية - من حيث النشاط وأداء الوظيفة - فيكون الكسل الوظيفي .. وسرعان ما يشتد إحساس النصب ، فيصبح الجسم تربة خصبة للارتكاس من جميع الأشياء ذات الطبيعة الانفعالية ، وأرضًا صالحة ينمو فيها الاضطراب ويتفشح فيها الفساد .

والانفعال أقوى طاقة فينا . فهو يدفعنا - كالقوة المندفعة من آلة كبيرة - إلى أعلى ، وإلى أمام ، وإلى خلف ، وإلى أسفل ، وفي مقدوره أن يجعلنا سعداء ، ويرفعنا إلى أسنى درجات السعادة ، أو ينزل بنا إلى أقصى دركات التعاسة . وفي إمكانه أيضًا أن يجعلنا نظير فرحًا ، ونتهلل بشرًا ونزهو طربًا ؛ أو نصرخ من الحزن والحسرة . وفي إمكانه أن يجعلنا نطلق صيحة فرح ، أو صرخة ألم . إنه كالبخار المحبوس في الرجل ، يجاهد في إيجاد تعبير .

والانفعال موجود في الناس منذ الولادة ، حتى يحبو من شمعة الحياة شعاعها . فالغلام الصغير الذي يوصف بالسوء أو بالرداءة ، هو الذي يعبر عن هذه الطاقة بطريقة هدامة . وقد تكون قوى إدراكه وقيادته والمتوجيه الذي يتلقاه عن شخص آخر أكبر منه ، هي التي تمد هذه الطاقة بما تحتاجه .

ومهما يكن من شيء ، فإننا نرى أن من الناس البالغين ، الذين لديهم قوة إدراك مكتمل النمو ، من يستعمل هذه الطاقة بطريقة مخربة ، هدامة ، تمامًا كما يستعملها الغلام الصغير .

وكثيرًا ما يكون الانفعاليون عصبي المزاج ، مالم يقوم هذا الانفعال ويوجه توجيهًا حسنًا ، وتحكم قيادته بدقة . إنه قوة يجب أن تخضعها لك ، وتسيطر عليها تمامًا ، وإلا فستقهرك وتتغلب عليك ، ومن ثم تصبح لها عبدًا ذليلاً .

والانفعالات في مقدورها أن تحرك أعصابك ، وأن تلعب بها ، وتجعلك كريشة في مهب الرياح ، أو كمركب تلعب به العواصف والأنواء . والانفعاليون كثيرًا ما يتغلب عليهم الهم ، وينطبع على ملاحظتهم طابع الحزن والاكتئاب . وإنك لتجدهم ذات يوم في الذروة ، وفي اليوم التالي في أسفل درك يمكن أن يهبط إليه الإنسان . يقول وليم جيمس : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه ،

لا تضح لنا أننا أنصاف أحياء ! .. فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من (مواردنا) الجسمانية والذهنية . أو بمعنى آخر ، يعيش الفرد منا في حدود ضيقة ، يصطنعها داخل حدوده الضيقة . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن إليها أو يحقق في استخدامها .

ما هو المزاج العصبي ؟ :

ومن المحتمل أن يميز الناس السلالة العصبية من خلال الانفعال ، أسرع مما يميزون الانفعال ذاته .

وإذا سألنا : ما هو المزاج العصبي ؟ .

أجبنا : إنه المزاج الذي لا يكون فيه الجهاز العصبي بأسره تحت سيطرة الإدراك والإرادة . وهذا التعريف قد لا تجد مثيلاً له في أى مكان آخر ، ولكنه الحقيقة في بضع كلمات قصار . والذين يتخلقون بمثل هذا الطبع ، غالباً ما يكونون ذوى إرادة قوية ، ثابتة للغاية ، ولكنها إرادة يضلها ويسىء توجيهها في أكثر الأحيان تأثير الانفعال . وكثيراً ما تحمل مثل هذه الإرادة الفرد على الوقوف في مواجهة ما يعتبره الشخص الهادئ الرصين أمراً معقولاً ، ولكنه يثابر على هذه الفكرة ، ويظل على هذا الأمر إلى أن يدعو الانفعال المضاد إلى التوقف ، الذي ينتهى إلى الانهيار والهبوط أو التغير المفاجئ في الحالة بأسرها .

وثمة شخص عصبي المزاج ، يحتمل أن يكون ماهراً وذا ذكاء  
حاد ، وله عقلية قوية ، وهذا في مقدوره أن يقوم بأداء أى عمل إذا  
أمكنه أن يتنظم فى خطة العمل الذى يؤديه .

أما أسوأ حالات ضعف الأعصاب ، أو الخور العصبى<sup>(١)</sup> ، التى  
نشاهدها ، فهى تعبر عن عقول قوية ، بارعة ، ماهرة ، فعالة ،  
نشيطة ، أقرب ما تكون إلى الاستبطان<sup>(٢)</sup> ولكن استحالة ضبطها ،  
وكبح جماحها ، جعلها أشبه بزوج من الخيول الجامحة .. وهكذا تغدو  
هذه الطاقة الدقيقة التى يملكها ، هدامة فى ميولها واتجاهاتها .

وإذا نحن درسنا تاريخ حياة مشاهير الرجال ، نجد أنهم ذوو  
إحساس ، وعندهم سرعة تأثر وانفعال ، ونزعة إلى العصبية ، ولكن  
هناك مع ذلك ، إرادة جموح لا تقهر ، هى وحدها التى أمكنها أن  
توجه هذه القوى إلى وسائل بناء خلاقة . فأصبحوا سادة مسيطرين على  
هذه الطاقات العجيبة ، بدلاً من أن يكونوا عبيداً لها مسودين . وهذه  
الطبائع وهذه الأمزجة ، هى التى خلقت القادة والعظماء والزعماء .

---

(١) النورستانيا .

(٢) الاستبطان : حسب التعريف النفسى ، هو العملية التى بها تشاهد الذات ما يجرى فى  
الذهن من شعوريات ، بقصد وصفها لا تأويلها . وما هى فى الواقع إلا عملية تذكر إما  
للماضى القريب أو البعيد . وبعبارة أوضح هى طريقة من طرق دراسة النفس ، تقوم على  
ملاحظة المرء نفسه ، وتأمله ما يجرى فى عقله من أفكار ومشاعر .

ولكى نحقق النجاح وثومنه ، نرى ضرورة إدخال العاطفة فى جميع الأشياء ، فحياة الإنسان تكيفها عواطفه بل إن العاطفة هى القوة الدافعة للحياة .. فإذا اشتعل القلب ، شعّ العقل نوراً .. يقول بيرون : « النور الذى يلمع فى عينيك ، تأتى به النار التى تضطرم فى صدرك » . أما الإحساسات والمشاعر ، فهى الأساس فى إثارة جميع أشكال الدافع . إذ أن جميع ما نراه من الأعمال الدقيقة ، الرفيعة ، الخالدة ، التى قام بإنجازها كل من تيتان ، ورافايل ، وليوناردو ديفنشى ، كانت نتيجة العواطف الحارة المتحمسة ، التى عن طريقها وتحت ظروف خاصة ، خلقت كل طرفة منها . فالفنان كما يقول الشاعر الألمانى جيته : « إنسان يمتاز عن سائر البشر ، فهو يأكل ويشرب مثلهم ، ولكنه يحس بغير إحساسهم » .

والانفعالية التى أحسن ترتيبها ، وأجيد تنظيمها ، ضرورية للغاية . وإلى موقن تمام اليقين ، بأن من الأخطاء الشائعة فى تربية شبابنا ، أننا نبدأ معهم بتدريب الذهن قبل تدريب الانفعالات . فبدون المقدرة على الشعور بقوة ، لا يمكننا أن ننجح فى تدبير شئون حياتنا الضرورية . وأرى من المناسب فى هذا المقام ، أن أنقل فيما يلى ما قاله أحد الكتاب المعروفين :

« يجب علينا أن نقرّر ونعترف بأن الحياة الانفعالية هى الأساس

أو القاعدة للشروع في كل عمل سام رفيع ، وللوصول إلى كل تفكير سليم نبيل . ونحن لا يمكننا أن نصنع الرجال ، إذا تجاهلنا العناصر الجوهرية في الرجولة . فلكي نعيش عيشة رغدة ميسرة موفقة يتحتم علينا أن نعرف الأشياء بوضوح وجلاء ، ونشعر بشدة ورغبة ، ونعمل بنبيل وشرف . وبقدر ما سيكون هذا العمل سارًا بهيجًا ، سيكون لدينا - في الغالب - عمل نبيل شريف .. عمل يوحى به الشعور لا الفكر .. وينبع من الشعور لا من الفكر » .

والعالم لا يحكمه الفكر ، بقدر ما يحكمه الانفعال ..  
والبواعث الدافعة ليست أفكارًا في العادة ، وإنما هي مشاعر وأحاسيس .  
أما الأفكار الخاصة التي تتعلق بالمشاعر ، فهي غالبًا ما تكون محدودة أو مقدرة بما يبدو لنا من أنها ليست إلا مجرد ظروف فحسب ..  
والفكر يعتبر ميتًا بدون انفعال . وللانفعال حياته الخاصة به ، وهو مستقل غير مرتبط بالفكر . والأفكار إن هي إلا أرواح هائمة ، وأطياف شاردة ، تعتمد في حيويتها ، على تيارات من المشاعر مغناطيسية .

## الإدراك والإرادة :

و حين نعود إلى التأمل في حياة الأسرة ، يتضح لنا في الحال أن الاعتماد هنا يجب أن يكون في الغالب على انفعالات مرتبة على أتم ما يكون الترتيب ، ومنظمة على خير وجه . وإني إذا قلت « انفعالات مرتبة » فلأن العاطفة لن تكون مأمونة إلا إذا كانت تحت رقابة شديدة رشيدة ، وقيادة حكيمة من : الإدراك والإرادة .

وينبغي أن يكون في كل بيت مزيد من العاطفة الجياشة لتجعل منه فردوساً ونعيماً مقيماً . أما الهم والكدر فلن يكون له مكان مع القصد السعيد ، والغاية الهنيئة . وأما الغيرة الحقةرة ، والحسد البغيض ، والضغائن ، والمضايقات الدنيئة ، فهي تسلب من الحياة رونقها وبهجتها ، وتمحو من الوجود تناسقه وحسن إيقاعه ، وتحيل النعيم جحيماً ، والراحة عذاباً مقيماً .

وليس ثمة أية أعذار تلتمس لهذا النوع من تلك الصفات ، فالشاب ينبغي له أن يبدأ حياته بالعزم والتصميم على احتضان أحسن الانفعالات ، وتنشئة نفسه على أفضلها وأقواها . وقد يلاحظ أن أسلوب الحياة الزوجية ، يسير في بعض الأحيان على نهج يبدو فيه طابع التعاسة ، مما جعل بعض الشبان يعرضون عن الزواج ، ويعزفون عن



بمجرد التفكير فيه . وكثيراً ما يواجهنا سؤال عن السبب الذى يجعل المحبين عرضة لأن يصبحوا نفورين من بعضهم بعد الزواج مباشرة ، حتى ولو كانوا قد قضوا فترة طويلة فى مطارحة الغرام ، واستجلاب الرضا فى هناة وغبطة؟ فنجيب عن ذلك : بأن التجارب الجديدة ، التى كانوا يتطلعون إليها بشىء من السرور والانشرح ، دخلت فى مشاعر أخرى متحركة ، أقرب إلى القسوة والعنف . وكثيراً ما تنشأ المتاعب - التى تنتهى أحياناً بالانفصال - من تعقد الأمور بسبب الأنانية البغيضة والرغبة فى التسلط .

فإذا تخلصت الرابطة الزوجية من رغبة التملك وحب السيطرة ، سواء أكان مبنياً على الرضا أم عدمه ، يمكن أن تظل الرابطة وثيقة العرى ، متماسكة الأركان . وانفعالات الحب يجب أن تتم بصورة مقنعة ، بدون أى اعتبار أو تقدير لمعنى العواطف . ويجب أن يكون كل انفعال متفقاً مع كل حرية تتلاءم مع العاطفة الأصيلة الحرة ..

وينبغى للزوج أن يظل لزوجته مثال الشرف والحنو والركة . وأن يكون هو ذاته العاشق الوهان المقيم بمحبوبته . يحرص كل الحرص على إرضائها بكل الوسائل ، والتعبير لها عما يعتلج فى قواده من وله وحب . ويجب على الزوجة بدورها أن تبادله نفس الشعور ، وأن تردد له نفس ألحان الحب وأنغام الهوى . وأن تبعث فيه الثقة التى عرفها عنها قبل

الزواج . وأن تضع نصب عينها أن الرجل يحب أن تكون زوجته دائماً  
هى الفتاة نفسها . التى تزوجها ، تلبس وتزين من أجله ، ولا تفكر فى  
شئ إلا إسعاده .

بل هناك أكثر من ذلك ، فالزوج يحب عليه أن يربط بين النبل  
والقوة من الناحية التى يوجهها نحو العالم ، بالناحية التى يوجهها نحو  
زوجته فيوفق بين الرعاية الطبية ، واللفتات الرقيقة التى يقدمها حباً  
طاهراً ، صافياً ، وبين اللطف والأنس الذى يجب أن يديه لإحدى  
المحظيات . كما أن الزوجة يجب أن توفق بين كرامة ربة البيت وعزة  
نفسها ، وبين التيه والدلال الذى تصطنعه نساء المجتمع أو المرأة  
اللعب .

وهناك رجال عذب وفتيات عازبات يفتقرون إلى الفهم . ولهذا  
السبب يجدون صعوبة شديدة فى الالتقاء بأخذانهم ، أو الاجتماع بهم  
حتى ينعموا بالحياة التى نعتبرها طبيعية بالنسبة للرجل . ويبدو هذا  
بوضوح فى كثير من الحالات الناشئة عن عدم وجود الغريزة الاجتماعية  
أو الناتجة عن انفعال لم يحكم ضبطه يأتى فى شكل تهيب واستحياء .  
ومن المحقق أن الاستحياء هو الذى يحدد حياة الفرد . فهو - كما أعتقد -  
أحد النماذج الكثيرة السيئة ، للخوف والانفعال التى ورثها الإنسان .

## عناصر العقل :

وإذا سأل سائل : إذا استمرت الغريزة العاطفية أو الانفعالية عند فرد في الاندفاع على هواها بدون تأمل أو تبصر ، فكيف يتسنى لهذا الفرد أن يوقفها عند حدها ، ويكبح جماحها ؟ ..

وهذا يتم على أحسن وجه إذا وضعنا نصب أعيننا عناصر العقل الثلاثة ، وهى : الإرادة ، والذهن ، والانفعال ، إذا صممنا مرارًا وتكرارًا على التمسك بها ، والاستمسك بأهدابها ، والمحافظة عليها ، لتثبيت العلاقات وتوازن الصلات . فالإرادة يجب أن تكون دائمًا العامل السائد الثابت ، وأن تكون بمثابة السلطة التنفيذية ، أو الضابط الإدارى الذى يقوم بتنفيذ الإشارة وتلبية رغبات كل من الذهن والانفعال . وكل ابتكار وإبداع إنما ينبع من الانفعال ، ولكنه لا ينبغى أن ينقلب أو يتحول إلى إرادة ، حتى يقرر رضا الإدراك . وفى أى حال من الحالات ، وفى أى ظرف من ظروف الحياة ، لن يكون فى مأمن ذلك الشخص الذى يقول : « سأقوم بعمل هذا الشيء ولا يهمنى بعد ذلك ما يكون ، سأقوم بعمله ولا يضيرنى إذا كان مخالفًا للعقل أو بعيدًا عن العدل والصواب » .

والانفعالات ذات طرازين شاملين : الأول ، مشرف يدعو إلى

السمو والرفعة ؛ والثاني ، مذل ، مثبت للعزيمة ، جالب للغم ، وكلاهما  
يخدم غرضاً ... فلكي يحيا الفرد حياة حساسة ، محسوسة ، متزنة ،  
متوازنة ، يتحتم عليه أن يستفيد من جميع الانفعالات ، ويوفق بينها ،  
مستعملاً إياها في تراكيب ومزاجات متناسبة ، متناسقة ، كما يفعل  
الرسام الماهر بألوانه المختلفة . أما عدم الاعتدال أو الإفراط في أى أمر من  
الأمر ، فهو يسبب الارتباك ، والفوضى ، والفساد ..

ومن الأشياء الضرورية التى لابد منها حين يكون الانفعال على أشده  
من السطوة والنفوذ ، وحين يكون سبباً مباشراً فى التعذيب العقلي  
أو الآلام البدنية الناشئة عن الغم والاكتئاب ، الشروع فوراً فى إقامة  
قيادة حكيمة ، ورقابة رشيدة ، و « سيادة » أكيدة .

والكفاح من أجل السيادة على الذات السفلى الضعيفة ، أقرب شبهاً  
بتسلق جبل عال قليل الانحدار ، كثير المنحنيات . وهذا الصراع المحتدم  
العنيف ، قد يتعرض له بعضنا فى رحلتنا العقلية هذه .. وأنا - كمرشد  
لك - سيكون من واجبي أن أمدك بما تحتاجه من تعليمات ومعلومات ،  
وإرشادات عامة . وهذا لأنك ستجد نفسك فى حالات كثيرة يتحتم  
عليك أن تمهد لنفسك طريقاً خلال الغابات الكثيفة التى يكتنفها الظلام  
من كل جانب . حيث العوسج والصبحور ، حيث الريح تزجر وتصلك  
الأسماع ، وأصوات الحيوانات المتوحشة التى تجوس بالقرب منك .

فأنت لا يمكنك أن ترتد أو تنكص على عقبيك ، ولكن يجب عليك إما أن تستمر في السير وحدك بشجاعة وجرأة وإقدام ، وإما أن تبحث عن مساعدة شخصية من أحد الذين قاموا برحلة من هذا النوع ، وفي هذا الطريق بالذات مرات كثيرة ، ليدلك على معالم الطريق ، وينير لك السبيل إلى « التخريمات » ، ويرشدك إلى أسهل السبل إلى المسالك المأمونة في الرحلة .

ولا تنتظر مني أن أضفي على صورة رحلتك شيئاً من البريق لتبدو لك سارة ، مغرية ، لذيذة ، لأنني أريد منك أن تعرف أن هناك عملاً كثيراً ينبغي لك أن تنجزه ، وأريد منك أيضاً - إذا أردت أن تحقق الكثير من المتعة - أن تشعر نفسك بالسرور والمتعة .

يقول وليم جيمس : « الذي يبدو لنا جميعاً أن الانفعال يتبع الإحساس . ولكن الواقع أن العقل والإحساس يسيران جنباً إلى جنب .. فإذا سيطرنا على العقل الذي يخضع مباشرة للإرادة ، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس . ومن ثم فإن الطريق المضمون الذي يفضي إلى الابتهاج ، أن نعلم إذا ما فقدنا ابتهاجنا ، إلى الجلوس في ابتهاج ، والعمل والتكلم كما لو كنا مبتهجين » .

واذكر في أثناء طوافك أن هناك ، في الأفق الواسع فوق رأسك ، بين السحب القائمة الداجية ، نجوماً زهراً لا تفتأ تتلألأ بوميضها

التألق .. وأمامك على البعد طريقاً آمناً ، خالياً من المصاعب والمتاعب .. واذكر أنها مجرد رحلة لا يهتك فيها إلا أن تسلك السبيل السوى السليم ، حتى تتضح لك معالمه ، ويبين لك في نهايته نور النهار .. وهناك عدة أشياء أخرى ينبغي لك أن تفهمها .. هي أن قواك الضعيفة الواهنة يجب أن تتحسن وترقى عن طريق تدريب أمين ، مخلص ، مدعم بالمثابرة والصبر .

إن الذى تحاربه وتناضل فى سبيل الانتصار عليه هو : « عاداتك القديمة » الراسخة ، التى غدت مع مرور الزمن أقوى من القوة . ولا يخفى علينا أن فىنا جميعاً - بفضل العادة وبسببها - ميلاً غريزياً شديداً لسلوك أسهل السبل وأقلها مقاومة . فنحن نميل إلى السير فى الطريق الذى اعتدنا السير فيه .. نميل ؟ .. بل إننا مسوقون سوقاً ، ومدفوعون دفعاً عنيداً إلى هذا الطريق الذى علينا أن نسلكه ما لم نقبض على زمام الأمور بأيدينا . ونعقد العزم على أننا لم نعد بعد عبيداً ، بل سادة أعزة نسيطر على أنفسنا ، ونملك ناصية أمورنا .

والمسافر حين يعتزم القيام برحلة يجب أن يعقد النية على ارتقاء ذلك الجبل ، بالرغم مما قد يكون هنالك من وحوش ضارية ، أو حيوانات مفترسة ، ويصمم على أنه سيتغلب عليها بقوة قدراته الغريزية ، حتى يصل إلى غرضه ، ويتوصل إلى النقطة التى يستطيع عندها أن يروض

هذى الوحوش ، ويخضعها لإرادته . يأمرها فتطيع ، وينهاها فتثته ،  
وتكون جميعها رهن إشارته .

ولقد سمحت لنفسى أن أستعير هنا لفظتى « الحيوانات والوحوش »  
من باب المجاز إلى حدٍ ما . فليس هناك من الوحوش الضارية ، ما يمكن  
أن نضفى عليها صفة المخادعة أو المكر أو الخبث أو اللؤم أو الاحتيال  
أو الخاتلة أو الغدر أو الخيانة ، كما نضفها على انفعالات الإنسان ..  
فشاعرك يمكن أن تخدعك تمامًا ، وأن تفتنك وتعبث بك ، وتسخر  
منك ؛ وفي إمكانها أن تجعلك ترى الشيء مختلفًا تمام الاختلاف عن  
حقيقته ، وتجعلك تسير على غير هدى ؛ وفي إمكانها أن تغريك وتغويك  
بانتهاج الوجهة الخاطئة ، وتجعلك مقتنعًا بالسير فى الطريق المعوج ..  
حتى إدراكك يغدو غائبًا عن وعيه تمامًا ، وحكمك معطلًا معرقلًا ،  
وإرادتك مشلولة مرتبكة ، وتصير مدفوعًا إلى فعل مناقض لأحسن  
اهتماماتك ورغباتك .

### سيادة الانفعالات :

إن كل فرد إنما يقع تحت سيطرة انفعالاته بدرجة كبيرة لا يسعه معها  
إلا أن يتقبلها راضحًا ، ويسلم بها ، أو أن يكون فى الحقيقة ، على  
علم ودراية بها . وخيرنا من استطاع أن يتوصل إلى قيادة خارجية معينة

لا تعدو في الحقيقة أن تكون كبتاً<sup>(١)</sup> أو قمعاً<sup>(٢)</sup> للانفعالات . أما القلق ،  
والضجر ، والاستثارة ، والتوتر ، والخنجل ، وعدم الثقة بالنفس ،  
والتشاؤم ، والقصور الساذج ، والحسد ، والغيرة ، والغضب ، فهذه  
كلها انفعالات يجدر بك أن تحاول ما استطعت أن تتغلب عليها ،  
لا بإخمادها أو خنقها أو دسرها<sup>(٣)</sup> ، وإنما بالتخلص منها وإقصائها  
عنك . وفي هذه الحالة يقول إميل كويه : « إذا ملكتك عادة تود  
لو تتخلص منها ، فلا تلق بها من النافذة ، بل اهبط معها السلم درجة  
درجة »<sup>(٤)</sup> .

وقد يأتي عليك وقت تعاني فيه يأساً شديداً ، أو قلقاً قاتلاً ،  
أو سخطاً وغيظاً ، عندما تدرك أنه كان ينبغي لك أن تبسم وتعمل  
بسرور وابتهاج ، كالذين من حولك ممن يبدوون في حالة طيبة مرضية .

---

(١) الكبت : عملية لاشعورية مقتضاها منع الميول والدوافع الكائنة في اللاشعور من أن  
تظهر في حيز الشعور . وهو صراع نفسي عجز « الأنا » عن مواجهته فتجاهله ، فلاذ بأعماق  
اللاشعور .

(٢) القمع : عملية شعورية معناها منع دافع أو ميل معين ماثل في الشعور من أن يتحقق  
في السلوك الخارجى . ويتميز عن الكبت بكونه عملية شعورية . على حين أن الكبت عملية  
لاشعورية .

(٣) الدسر : الدفع بشدة .

(٤) أفردنا فصلاً كاملاً عن « العادة » في كتابنا « لكى تكون سعيداً » بسلسلة « اقرأ » رقم

٢١٧ - دار المعارف ، لمن شاء الاستزادة في هذا الموضوع .



وستملكك الرغبة في أن تسب وتلعن ، وأن تقذف بالأشياء ، وأن تصرخ وتبكي ، ثم تنفجر صارخًا : « كيف يمكنني أن أطلب بأن أكون سعيدًا في حين أني أشعر بالتعاسة والشقاء ؟ .. ولماذا تسير الأحوال بعكس ما أريد ؟ » .

نعم ، إنها تسير ضد كل ما هو موجود فيك من ضعف وسلبية . وهذا بالتقريب أكبر جزء فيك . وأما الذي يجدر بك أن تشرع فيه فورًا هو أن تقوم بمجهود كبير . وفي هذا الصدد يقول هنري ثورو : « لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعًا من أن للإنسان مقدرة فائقة على إعلاء حياته عن طريق بذل الجهود . فلو أن إنسانًا سعى إلى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله ، فسوف يصادف من النجاح مالا يخطر له ببال » .

ويقول وليم جيمس إن الرجل يقاس بمقدار المجهود الذي يستطيع القيام به ، وإن « الذي لا يمكنه عمل شيء إن هو إلا خيال ، وأما الذي يمكنه أن يعمل كثيرًا وينجز كثيرًا فهو بطل » . ثم هو يوجه نظرنا إلى الحقيقة الجوهرية الهامة التي تؤكد أن الجهد الوحيد الذي يحتاج الشخص إلى القيام به هو : الجهد في التفكير .

إن لدى معظمنا فكرة بأن الإرادة معناها : جعل الفرد يعمل بنفسه شيئًا ما ، أو يعمل بطريقة معينة . ولكنها تعني في الحقيقة أننا نجعل

أنفسنا نفكر بطريقة معينة . والأفعال <sup>(١)</sup> إنما تنمو وتبرز من الأفكار <sup>(٢)</sup> والخواطر . وهذه الأفكار التى تتحكم فى الشعور أو العقل الواعى وتتسلط عليه ، هى ذاتها التى تدفع إلى الفعل وتستحث إليه . والمسألة برمتها الخاصة بالإرادة هى : الانتباه - الانتباه إلى الأفكار التى ترغب فى تحقيقها ، والتى ترى ضرورة إنجازها فى حياتك ، والتمسك بهذه الأفكار بإصرار وحزم وثبات ، وتثبيتها أمام العقل إلى أن تملأها تمامًا ، وحفظ الأفكار وصونها وتخيرها ، وعدم تركها وشأنها حتى لا تفلت وتبرح بعيدًا . إننى أستعمل هنا كلمات « وليم جيمس » بنصها وفصها ، كلمة فكلمة ، وحرًا بحرف . إنه يقول أيضًا : « إن مأساة الحياة بخلافها إنما هى مأساة عقلية ، والمشكلة كلها إنما هى مشكلة عقلية » . وعلينا نحن أن نفهم وندرك المعنى الخفى الذى يستتر وراء هذا القول . ومن الصعوبة التى لا يمكن أن تنكر أن نظل أبدًا محتفظين بالفكرة الصحيحة فى عقلنا . والفرد حين يشعر أو يتأثر بنهج معين ، فالليل إنما يكون إلى التفكير تجاه ذلك الخط فحسب . فإذا جاءت أفكار أخرى تفرض نفسها للفت النظر ، علينا أن ندفعها جانبًا على الفور . وإذا

---

(١) الفعل : جهد من نوع ما . وقد يكون بعض مظاهر النشاط الحيوى . وقد يكون عملاً من الأعمال التى تتم فى داخل الجسم .

(٢) الفكر : من التفكير الذى هو مجرى من المعانى والصور الذهنية .

أردت أن تصغى باستمرار إلى « الصوت الرخيم الهادى » ، صوت الإدراك ، وأن تبقى أميناً موالياً للأفكار الصحيحة ، على الرغم مما يعترضها من أفكار أخرى سقيمة ، فإنك بكل تأكيد ستحرز كسباً ونصراً وفوزاً عظيماً .

وإنك لترى - يا قارئ العزيز - أن المقاومة الوحيدة التى يجدر بنا أن نتغلب عليها ونقهرها قهراً ، هى العادات القديمة الخاصة بالمشاعر التى تعمل كل ما فى استطاعتها لمنعنا من تركيز الانتباه على الأفكار الصحيحة . وما علينا - إذن - إلا أن نتجاهل هذه المشاعر بقدر الإمكان ، ونطأها تحت أقدامنا متجنين إياها ، معرضين عنها ، مبعدين إياها عن العقل الواعى . وبالإضافة إلى هذا ، يجدر بنا ، بطبيعة الحال ، أن نعرض أمام العقل - بكل الطرق الممكنة - الأفكار التى تؤثر إيجاباً ، والكشف عن غوامضها . وعلينا أن نستعمل الإيحاء الذاتى<sup>(١)</sup> بجميع صورته وأشكاله بمواظبة وإصرار وبصفة منتظمة . والإيحاء الذاتى - بكل بساطة - هو حصر الانتباه لإمعان الفكر فى فكرة واحدة .

فمن أين تأتى هذه المشاعر المزعجة فى بادئ الأمر ؟ وما مصدرها ؟ .

---

(١) أفردنا فصلاً خاصاً بالإيحاء الذاتى فى كتابنا « نحو حياة مشرقة » ، بسلسلة « اقرأ » العدد

رقم ٢٤١ - دار المعارف .

إنها تتولد من الأفكار والأفعال . فجميع المشاعر إنما تنشأ بهذه  
الكيفية . وهذه حقيقة هامة يجب ألا تفوتنا . فإذا أرغمت نفسك عن  
قصد وتعمد ، وبتبصر وأناة ، على أن تفكر وأن تعمل بطريقة مختلفة  
فعالة فيها تحمس وصلابة وقوة ؛ فلأنك ستخلق مجموعة جديدة من  
المشاعر الطيبة التي تلائمك وتناسبك ..

### احكم مشاعرك :

وإذا ظفرت بالحصول على الشعور الصحيح القويم ، وجعلت منه  
ركيزة لك تركز عليها ، فإنه سيدفعك إلى هدفك قدمًا بدون أى عناء  
أو مشقة . وبدون بذل أى جهد من جانبك سواء أكان عمليًا أم فعليًا .  
وكذلك الحال مع المشاعر الخاطئة المؤذية ، فإنها ستحثك على التدمير ،  
وتدفعك نحو الخراب والدمار ، ما لم ترد أنت أن تكون هذه الأشياء على  
العكس من ذلك .

وإذا أنت سعت بجد واهتمام إلى أن تحكم مشاعرك ، وتسيطر على  
إحساساتك بـ : قوة إدراكك ، وحكمك وإرادتك ، فلا شك أنك  
ستخوض غمار معركة كبيرة .

فانشط وقوّ نفسك استعدادًا لهذه المعركة الفاصلة ، ذاكرًا أنها

لا تخرج عن كونها عملاً نافعاً ذا فائدة كبيرة ، فمعناها هنا : الغنى ، والترقى ، والتقدم .

واذكر أن فيك ، فى داخل نفسك ، فى طويتك ، قدرة لا نهاية لقوتها . بل إن لك من القوة أكثر مما تدرك . وأشد بأساً من قوتك المقاومة . وهذه القدرة يمكنها أن ترفعك وتنقلك إلى أى شىء ، وإلى كل شىء ، وتسمو بك إلى القمة إذا بذلت جهدك فيما يعود عليك بالنفع .

وإنك لو اصل حتماً إلى النقطة التى تبدو فيها المشاعر على قسماى وجهك واضحة بينة ناطقة بما تقوله نفسك بينك وبينها :  
« لقد خبرتك الآن ، وعرفت أن ليس بوسعك أن تحكمينى ، وأن ليس لديك القوة التى يمكنك أن تسيطرى بها على حياتى .. كفى ما نالنى من أذى وسوء ، فأنا من الآن إلى أن يشاء الله ، السيد المسيطر على نفسى وروحى .. أنا السيد المهيمن على عقلى وأفكارى وعلى جميع أفعالى .. وعلى قسمتى ونصيبى .. وعلى حظى فى الحياة .. أنا الربان الذى يدير دفة ذاته .. أنا حر .. » .

## قواك المدخرة

رأيت العقل عقاين	فطبع ومسموع
فلا ينفع مسموع	إذا لم يك مطبوع
كما لا تنفع الشمس	وضوء العين ممنوع
« علي بن أبي طالب »	

« إن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك  
منه ، ومدى الخبرة التي يجديك إياها .  
« هنري ثورو »

إن ما يسميه وليم جيمس « النفس الثاني » لا يحدده الجهاز التنفسي بمفرده ، لأننا نرى أنه يعبر عن نفسه بأشكال أخرى من الفعل والاحتمال والجلد . و « النفس الثاني » ، يعنى بكل بساطة أننا صرنا إلى ما نحن عليه من عادة التبصر في غاية جهدنا في الظروف العادية .

و « النفس الثاني » ، يقصد به البدء في اجتذاب قوتك المدخرة . فنحن نرى من حين إلى آخر أننا اجتزنا لا شعورياً حدود التفكير « العادي » ، وأننا في دهشة من أنفسنا . ولقد أمكننا أن نفعل الآن ذلك كلما أردنا ، وبهدم الحدود التي فرضها التفكير ، أمكننا شيئاً فشيئاً أن نضيف إلى قوانا مزيداً من القوة .

ولا شك أن كثيراً من القراء سيبادرون بالسؤال : « إني أرى أن هناك أفراداً بعينهم ممن يقلون عني في كل شيء ، ومن لم يبذلوا جهداً كبيراً يستنفد قواهم ، يمكنهم بكل سهولة أن يصلحوا من حالهم باستعمال قدراتهم استعمالاً ذكياً عاقلاً . أما قدراتي فضعيفة جداً ، كما أني واهن العزم ، خائر القوى ، ضعيف ، فاقد الأمل ، أشعر شعوراً أكيداً بأن حالتي تختلف اختلافاً يَبِيناً عن حالته » .

وإني أجيب عن هذا بأن أساس هذه الفكرة هو الافتقار الشديد إلى الفهم . وأنت في حاجة ماسة إلى إدراك صحيح للقوة التي تمتلكها ، أو أنك لم تحاول قط أن يكون لديك مثل هذا الفهم والإدراك .

هل تعلم أن جسمك وعقلك يمتلكان قوى مدخرة عجيبة لم تستنفد منها شيئاً حتى الآن ؟ .. وأن هذه القوى أقوى بكثير من أية قوة يمكن أن يستهلكها أى فرد إلى حد استنفادها ؟ .

واستمسك الناس منذ أجيال بتحديد الأفكار التى أقامت الحواجز الحقيقية . ولقد قيدتنا الترية ببعض الطرق والأساليب . فالقدماء لم يكونوا يعرفون شيئاً عن السيارات والطائرات ، وغير ذلك من الآلات الصناعية الحديثة التى نراها اليوم . ولكنهم مع ذلك كانوا يعرفون أشياء كثيرة لا نعرفها اليوم . بل إننا نقف إزاءها عاجزين عن إدراك غوامض أسرارها ، ولقد عاشوا حيات أطول مما نعيشها اليوم ، وكانت أجسامهم أقوى بكثير من أجسامنا ، وأشد احتمالاً منا ، وربما كانوا أسعد حالاً من حالنا .

لا شك أن أسباب الراحة والترف والرفاهية التى ننعم بها ، ضررها أكثر من نفعها ، فلإنها تجعل الحياة أسهل منالاً وأكثر هوناً ، ولكن هل السهولة واليسر والراحة تميل تجاه القوة ؟ .. سبق أن قلنا من قبل أنه ليس هناك إلا طريق واحد يودى إلى الترقى والنضج والنماء ، وهذا الطريق هو كيفية استعمال ملكاتنا .

وبمرور الأجيال ، جيلاً بعد جيل ، ومرار العصور ، تحول عقل الإنسان إلى الاتجاه الذى جعل حياته أكثر بساطة وأكثر سهولة ، وزاد



عليها من أسباب الراحة والرفاهية الشيء الكثير . وكان عليه أن يستعمل عقله بحيث يمكنه أن يواجه المنافسة الحادة التي تصادفه اليوم وأن يعيش ويواجه الحياة بمحتوياتها وأعبائها ..

يقول إيمرسون : « سوف ينتهى كل امرئ إلى وقت يدرك فيه أن الجسد جهل ، وأن التشبه انتحار ، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علائها ، ويرضى بها كما قسمها الله له . ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد على تعهد الأرض التي تثبت الشعير . وأن القوة التي أودعها الله فيه فريدة في نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها ، ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة .

إن الثبات والاحتمال يجعلانك تنمو قوياً ، متيناً .

ولقد وهبك الله قوى وقدرات لكي تستعملها وتستغلها . فإذا أخفقت في استعمالها بحق وعلى أتم ما يكون الاستعمال ، فالخطأ إنما يرجع إليك وحدك . ولقد سلمنا من قبل بأننا جميعاً نقع تحت سيطرة التحديدات الموروثة التي تقيد حريتنا وتعزل قوتنا . ولكن هذا لا يعنى إطلاقاً أننا نعتز بالقسمة والنصيب ، ولا يجعلنا نستسلم للبخت وال حظ . ولقد قيل إن رجلاً مثل « إديسون » لم يكن يستعمل سوى

٧٥ ٪ من خلايا مخه . ويقول لنا العلماء إننا نمتلك ملايين من خلايا المخ لم نستعملها ولن ندرجها قط .

وليس المقصود بطبيعة الحال ، أننا نستعمل طاقتنا كلها في كل وقت ، في حين أنه من الضروري أن يكون لدينا قوة احتياطية مدخرة ، يمكن أن نلجأ إليها حين يتعذر علينا أمر من الأمور . ولا بد هناك من لحظات يتحتم علينا فيها أن نستنجد بقوتنا المدخرة .

### تنفس بعمق :

ولا ينبغي أن ننسى أو نتناسى أننا أعلى وأسمى صورة في الحياة . وهذه الفائدة العرضية قد تمدنا بالثقة التي يمكن أن تتيح لنا القدرة على التصدي لأي مشكلة من المشكلات ، ومواجهة أي قضية من القضايا ، بإرادة قوية ، وعزيمة ثابتة ، وقلب رابض رابط ، وحماس دافق .

خذ مثلاً ، الرجل المتوسط أو المرأة المتوسطة ، فهما يتنفسان تنفساً سطحيّاً . ويحتمل أن يكون السبب ناتجاً عن العادات الكسولة التي كونها أو كونتها . مع أن هناك حدوداً معينة خاصة للتنفس في غاية الأهمية . فنحن في حالة المرض نكون في أشد الحاجة إلى احتياطي ، فإذا لم نكن نتنفس بعمق فقد نتسبب في جعل هذا التنفس صعباً على الخلايا النامية في وقت المرض ، ولسنا نبالي إذا قلنا إننا نمرن فقط نصف خلايا

الرثة . ومعنى هذا أن النصف الآخر يبقى فى حالة ضعف ووهن . ومن هنا يأتى المرض أو الداء الذى يجعل التنفس صعباً ، فيجعلنا نثقل على هذا الجزء النامى من الخلايا بما يجب أن تتحمله كل الخلايا . ونتيجة لذلك نجد أناساً كثيرين عاجزين عن مواجهة هذه الأزمة .

ولأنك لتعرف أن التنفس يلعب دوراً فى غاية الأهمية فى حياتك . فهو تلك الوظيفة التى تطرد كثيراً من المواد العادمة ، وتنقل إلى الدم إخصاباً يعتبر من أهم ضرورات الحياة .

ولا تخف من أن يفرغ الهواء من عندك بالتنفس العميق كالشاب الذى جاء ذات يوم يسألنى : « لقد مارست التمرين الخاص بالتنفس العميق حسب تعليماتك مرة واحدة ، إنتابنى بعدها دوار شديد وأحسست كأنى فقدت نفسى » . نعم ، قد يحدث فى بعض الأحيان أن يصاب الفرد بشيء من الدوار حين يبدأ فى ممارسة منهاج التنفس العميق ، وذلك لأن الأجزاء لم تتعود بعد على هذه الزيادة الإضافية من الهواء الذى يغمر حتى هذه اللحظة الجهاز التنفسى . وحتى هذه اللحظة أيضاً يزيد فى تنبيه الأعصاب ويبالغ فى إثارتها ، فيشعر الفرد بهذا الدوار . ولكن ليس هناك أى ضرر من هذا وليس ثمة ما يثير مخاوفنا ، وغاية الأمر أنه بذلك يبين أن رثتى الشخص ضعيفتان ، ولذلك فهو فى

حاجة قصوى إلى مثل هذا التحرين . وإذن فليس للفرد أن يخشى شيئاً  
ألبتة من فقد تنفسه .

والرئتان مزودتان بثلاثة أقسام منفصلة من الهواء الاحتياطي : هناك  
الاحتياطي الذي نستعمله في الشهيق والزفير ؛ ثم هناك الاحتياطي الذي  
نسميه بالهواء المكمل ، الذي نلجأ إليه حين ينفد القسم الأول بمجرد  
حدوث صدمة مفاجئة ، أو سقوط إثر ضربة شديدة كالتى نسميها في  
الملاكمة « الضربة القاضية » ، ثم هناك أيضاً ما يسمى بالهواء المتبقى  
أو الراكد في الرئتين بعد الزفير . إذن فأنت ترى أننا مزودون بما يجعلنا  
قادرين على مواجهة أى طارئ مفاجئ .

وبنفس هذه الطريقة لدينا قوة احتياطية مدخرة في كياننا كله ..  
ألم تعد ذات مرة إلى بيتك بعد تعب يوم مضى في عمل شاق إلى  
أبعد حدود المشقة ، ولسان حالك يقول : « لقد هلكت ، وانقطعت  
أنفاسي ، ولا يمكننى أن أخطو أية خطوة أخرى لإنقاذ حياتي ، خلاص  
انتهيت » ؟ .. ثم يطرأ على حين فجأة شيء غير عادى ، كأن يشب  
حريق في منزل مجاور لمثللك ، يجعلك تقفز من مكانك ، وتلبس نعلك  
بأسرع ما يمكن ، وتجرى بأقصى سرعتك ، لتشهد اللهب وأعمال  
الإنقاذ وفي نفسك تحفز للمشاركة فيها ؟ .. لاشك أنك ستقف عدة  
ساعات تتنابك فيها عدة عوامل ، ثم تعود بعد ذلك إلى بيتك أقل تعباً

مما كنت . بل ربما تكون قد نسيت تمامًا ما كنت تشعر به من تعب شديد . فالتعب والاستنزاف والاستثارة قد استنجدت جميعها ببعض قوتك المدخرة ، وتغير التفكير ، هدم التحديدات الثابتة التي كنت تتمسك بها . فأنت عندما عدت من عملك استمسكت بفكرة محدودة هي : « لا يمكنني أن أذهب إلى أبعد من ذلك » ، وأصررت على هذه الفكرة ، ولكنك رأيت أن هذه الفكرة المحدودة قد انتقلت تَوًّا في تلك اللحظة وارتحلت بعيدًا .

وهاك مثال آخر : لنفرض أن لديك بعض مهام كريهة إلى نفسك ، تنفر من القيام بإنجازها وتضطرك إلى السير على قدميك مسافة تبلغ خمسة أميال لمقابلة أحد الرؤساء . فأنت في هذه الحالة تسير وتتابع السير ، مستغرقًا في التفكير في الواجب الذي يتعين عليك إنجازه - وكلما واصلت السير زاد اكتئابك وزادت عزيمتك فتورًا وتشعر بقدميك تثقلان شيئًا فشيئًا ، فتَبْطِئُ خطواتك ، وتتقطع أنفاسك ، ويخيل إليك أنك لن تستطيع الوصول إلى النهاية ، حتى إذا بلغت نهاية الشوط يكون التعب قد أنهكك وأرهقك ، وتشعر وكأنك ستسقط في مكانك ، أو أنك « ستقع من طولك » كما يقولون .

ودعنا الآن نسير هذه المسافة من هذا « المشوار » في ظروف أخرى مختلفة عن سابقتها ، بصحبة فتاة نحبا - مثلاً - أو مع صديق مؤنس

ودود . لا شك أنكما ستمضيان معًا طول المسافة تتسليان بالحديث الممتع الشائق ، وتتسامران كأحسن ما يكون السمران ، لا يهتك من أمر نفسك شيء بقدر ما يهتك من أمر الشخص الآخر .. يالها من سعادة ، ويالها من بهجة تلك التي تستشعرها وأنت تمضي الخمسة أميال دون أن تحس بطول المسافة ، ودون أن تشعر بانتهائها .. من المؤكد أن رفيقين أو صاحبين كهذين ، تحت ظروف أو حالات كهذه يمكنهما أن يقطعا هذه المسافة ذهابا وإيابا أكثر من مرة .

والتفاوت أو الاختلاف هنا ، بين الحالتين كما ترى ، ناتج كله عن اختلاف الميل أو الاتجاه في التفكير . ففي الحالة الأولى نجد أفكارا غامة محزنة ، تسعى سعيها وتؤدي دورها أقوى ما يكون الأداء ، فكنت لذلك مرهقا تعبًا ، أما في الحالة الثانية فإن الأفكار المنعشة ، المنبهة ، المشجعة ، هي التي كانت موجودة لديك ، مسيطرة عليك ، وهي التي أثارتك وحفزتك ، بل أضافت إليك مزيدًا من القوة وأمدتك بروافد من القدرة .

### طاقة لا تنضب :

وما يزال هناك مثال آخر ، يرينا كيف نحدد أنفسنا جميعًا ، ونحصرها في خطوط فيزيقية . فالشخص الذي يذهب عقله فجأة ،

ويصاب بنوبة جنون مفاجئة ، يمتلك في تلك اللحظة قوة تعادل قوة شخصين أو ثلاثة أشخاص عاديين . ولقد رأينا جميعًا حالات تستدعي الاستعانة بأربعة أشخاص للإمساك برجل واحد .

إذن فمن أين جاءت كل هذه القوة الهائلة في الدقائق القليلة التي مرت بين فترتي صحة العقل والجنون ؟ .. هذا لأنه عندما انتهى إلى حالة الجنون نسي نفسه تمامًا ، وبذلك هدم كل حدود الفكر واستعمل كل كيانه .. أو بمعنى آخر ، استعمل جسمه كله ككتلة .. إنه يمتلك تلك القوة دائمًا كل الوقت وفي كل وقت ، وهي كائنة فيه لا تفارقه . ولكن نظرًا إلى تلك القيود ، وتلك الحدود ، فهو لا يستطيع استعمالها . ولقد كان ذلك كله اختلافًا وتباينًا في الاتجاه العقلي . فهو حين كان صحيح العقل كان يشعر في قرارته بأنه لا يمكنه أن يقوم بعمل أشياء بعينها . ولكنه في حالة الجنون زایلته هذه الفكرة وامّحت تمامًا .

إن اتجاهنا الطبيعي هو أن نعمل أقل ما يمكن عمله . وأن نسلك الطريق السهل ، ونتبع الأساليب التي لا تستدعي جهدًا . وهذا هو التفكير الخاطئ الذي يفرض « كضريبة » في الوقت المناسب على حدود الفكر لطبيعة العادة - والعادة - كما نعرف ، من الصعب تركها أو الإقلاع عنها .

تحويل الطاقة كما لو كانت شيئاً عاماً عالمياً مباحاً للجميع .. شيئاً يمكنك أن تسحب منه بحرية ما تشاء ، وقتاً تشاء .. مستمسكاً بالفكرة التي تؤكد أن الزاد وفير ، والإمداد كثير ، وهما من الصراحة والوضوح بحيث يراها ويلمسها كل راغب مريد .. ثم تصور مخك وجسمك كما لو كانا واسطة أو وسيلة تعبر عنهما هذه الطاقة العامة . أشعر نفسك بأنه في مقدورك أن تأخذ من هذه الطاقة ما تشاء ، وأن تستغلها لمنفعتك ، وأن تشغلها وتجعلها تسعى جادة كادحة للحصول على الأشياء التي تعتقد أنك في حاجة إليها . وهذا أشبه تماماً بالغذاء الذي نترود به ، فإنه يتحول عن طريق الأعضاء والأنسجة المختلفة خلال الفعل الذكي المدرك ، لمجموعة الخلايا المختلفة إلى الاستمرار اللازم وإلى فضلات بوساطة التركيب العضوي .

ويشاهد الفعل المماثل في تحول الطاقة - عن طريق الفن الآلي الحديث - إلى ضوء وحرارة وقوة محركة حسب الإرادة . والطاقة في كل حالة من هذه الحالات إنما هي في الأصل ذات الشيء .

وعند التأمل في قواك أريد منك أن تذكر أن ليس هناك سوى طاقة واحدة عامة ، شائعة في الكون كله . وهذه الطاقة تتمثل في حواسنا بصور وأشكال متفاوتة متنوعة ، وتعبيراتها الفردية تعينها أسماء مميزة ،



وسواء أكانت تبدو واضحة في الجاذبية والاستطارة<sup>(١)</sup> ، والبناء<sup>(٢)</sup> ، أم كانت ناقض<sup>(٣)</sup> كالكهرباء والضوء والقوة والبصر ، أم كفكر ، فهي دائماً - بعناصرها - واحدة .. وهي دائماً نفس الشيء .

والإنسان هو الذى يحدد نفسه فى جميع مراحل حياته - عقلياً ، ومادياً ، وجسدياً ، واجتماعياً ، ومالياً ، والفرد يمكنه أن يحجب عن نفسه تماماً أشعة الشمس إذا وضع قطعة صغيرة من النقود على كل من عينيه . وبمثل هذه الطريقة الحمقاء يحدد الشخص رؤى قوته الحقيقية ، وإمكاناته المستقبلية .

أما فيما يختص بالأعمال التجارية فالرجل المتوسط يفكر بطرق وأساليب بسيطة ، إذ أن تأثيره النظرى وثقته بنفسه تحددهما بدرجة عظيمة مناهج تفكيره الضيق .

كما أن كثيراً من المرضى ينسون القوة التى يمتلكونها ، ويرفضون فى أغلب الأحيان أن يفتحوا الأبواب لأهمهم الرءوم - الطبيعة .. لقد تركوا أنفسهم نهياً للهواجس حتى وهن العظم منهم ، ونحمت همتهم ،

---

(١) الاستطارة : أو الطيرة ، إحساس الشخص كأنه يطير .

(٢) البناء : أو الأنابولزم - التجدد الخلوى فى الأجسام الحية .

(٣) الانتقاض : أو الكاتابولزم ، هو الدثور الخلوى فى الأجسام الحية ، والأبيض أى

الميتابولزم فى علم الأحياء ، هو مجموع العمليات البنائية والانتقاضية فى التمثيل الغذائى الحيوى فى الجسم .

واستسلموا للضعف والوصب ، وهذا الأمر كاف لأن يقيم أمامهم جدارًا حجريًا يجدون أنفسهم حياله في عجز عن اجتيازه .

وبجانب ذلك ، الحالات الفيزيكية أو الجسمانية ، فالشخص الذى وصل إلى منتصف الحياة ، يبدأ يهتم بنفسه ويرعاها ويعمل على وقايتها بشتى السبل ، حتى إنه يعتقد أن ليس فى مقدوره القيام بعمل أشياء فيزيكية معينة قام بعملها مرة قبل ذلك . فهو لذلك يشيخ قبل الأوان . وبعد استعماله لعضلاته تضعف شيئًا فشيئًا ، وتزداد ضعفًا إلى أن يغدو ، بطبيعة الحال ، فى أشد الحاجة إلى حيويتها ومرونتها ، وصحة بنيتها لأداء وظيفتها . وهو لذلك إذا حاول تجربة شىء فإنه يشعر بالألم والعجز عن تحريكها كما يجب ، فتنتطبع فكرة الضعف فى عقله بعمق ويتملكه الأسى والأسف والحسرة .

رأيت منذ زمن قريب أربعة من اللاعبين المتمرسين ، يعرضون حركات بهلوانية كانوا يمارسونها فيما مضى على المسرح ، من رقص وانثناء والتواء ، وغير ذلك من حركات تستدعى خفة الحركة والمرونة . لقد كانوا جميعًا فوق الستين من سنى حياتهم . كان الواحد منهم « عجوزًا » . ولكنه كان نشيطًا ، رشيقًا ، يؤدي بسهولة حركات من العسير إتقانها ، كأن يضع كلتا قدميه خلف رأسه ، ويمشى على يديه . ومعظم الناس الذين يستطيعون القيام بتأدية هذه الحركات بالذات ،

حرصوا كل الحرص على إعداد أنفسهم حسب الأصول الطبيعية لكي يكونوا صالحين لمثل هذا العمل ، خليقين به ، وظلوا يتمرنون السنين الطوال . ولقد أتاحت لهم هذه السنين الطويلة اكتساب خبرات لم تنهياً للآخرين . والأمر كله لا يعدو شيئين هما : الثقة ، والمران أو الممارسة .

### الطريق إلى الرضا :

إذن ، ليس لدينا إلا أن يعمل كل منا في جوه الخاص به ، وفي محيطه ، وفقاً للحكمة التي يمكنه بحذقه ومهارته أن يجتذبها من المخزن العالمي العام . ومن البديهي أن هذا لن يتأتى إلا بالاحترام اللائق المتبادل بينه وبين رفاقه ومن يعايشونه بل العالم على الإطلاق .<sup>١</sup>  
اصنع عالمك الذي تريد أن تعيش فيه ، وليكن هذا العالم مليئاً بالخير ، وحب الخير للغير ، والحماس ، والاستقامة .

تتبع الميل العام لدوافعك الطبيعية كما يكيفها ويحورها ويوجهها عقلك ، بدون خوف أو وجل ، وبدون اختلاف في الرأي ، بنفس راضية ، وبروح سمحة ، حرة ، مستقلة ، فيها عزم وحزم وتصميم . وتأكد أن كل ما تحتاج إليه من أجل تأدية العمل المناسب تحت أمرك دائماً . واعلم أن وجودك في الحياة لا بد أن تكون له ضرورة جوهرية تدعوك لأن تنشد الكمال في كل الأحوال . أما الأفعال الفردية الخاطئة

فلن يكون لها أى أثر يذكر ، مادام سلوكك وتصرفك - بصفة عامة - يقومان على نية صادقة ، وقصد سليم . وستنال من الآخرين التقدير والثناء ، ومن الله حسن الجزاء .

وهناك درس آخر له أهمية فريدة فذة ، لمن لديهم الرغبة كل الرغبة فى أن يتعلموا ، هى أن القبلة الوحيدة التى يجب علينا أن نتوجه إليها نحاشعين متبتلين ، هى قلوبنا ، والكشف عن القيمة التى لا تقدر لقلوبنا الكبيرة المؤمنة ، إنما يكون بالهدوء والصفاء التابع من نفوسنا .

وثمة درس آخر له من الأهمية ما لسابقه لمن أراد المزيد من العلم هو : إن كل ما يحتاج إليه الفرد فى دنياه لكى يحيا حياة حرة كريمة كاملة عظيمة ، إنما هو موجود فيه ، فى طويته .

لا تغلق عقلك عن نقاش الآخرين وجدلهم وتعليلاتهم .. دعه مفتوحاً للاقتناع . ولكن لا تقبل أى بيان أو تقرير ولا تسلم بأى موضوع ما لم يرق لك ، وما لم يتفق مع قوة استدلالك .

ابن فلسفتك الخاصة بك ، بما يمكن أن تجمعها شيئاً فشيئاً مما تراه منطقياً على الحقيقة والصدق ، من هنا ومن هنالك ، ومن كل مكان ، ثم صبغها فى حقيقة كبيرة واحدة تلتقى مع كل حاجة من حاجاتك . إن قواك ستزداد عن طريق الاستعمال فقط .. وستظفر بالاتصال

بعقلك الباطن ، وبمخزن معلوماتك ومعارفك ، وبقوتك وقدرتك ،  
عن طريق واحدة هي أن تجعل نفسك تألف هذه القوى وتعتادها ،  
وتدخل معها في صلوات ودية مخلصه . فهناك .. في داخلك ، إمكانات  
كبيرة للغاية ، في انتظار الوقت الذي تكون عندك فيه الرغبة والإرادة  
لطلبها ، والجد في السعي للحصول عليها .

وهل تعلم أن نفسك اللاشعورية ، إذا دربتها بصدق وإخلاص فإنها  
ستحل لك معظم مشكلاتك الصعبة ؟ .

إني أكرر لك مرة أخرى وأخيرة ما سبق أن قلته من قبل ، وهو أن  
تذكر جيداً ، وتضع نصب عينيك دائماً أن كل ما سبق أن قرأته وسمعته  
ورأيتَه وشعرت به مخزون كله هناك .. في نفسك اللاشعورية .. إنه مكان  
أشبه شيء « بدار الحفظ » في الجرائد الكبيرة ، مليء بمعلومات من  
جميع الموضوعات .

هل تريد الحصول على قرار حاسم في أمر معين ؟ .

هل تريد أن تقطع بشيء في رأى أو عمل ؟ .

إذن يتعين عليك أن يكون لديك كثير من الحقائق تضعها أمامك  
موضع البحث والفحص حتى يمكنك أن تحكم فيها بحكمة وفطنة  
وتعقل . وأنت لا يمكنك أن تسترجع كل هذه الحقائق شعورياً ،  
ولذلك فإن الشيء الذي يجب أن تفعله هو أن تقرأ الموضوع أولاً ، إذا

كان جديداً عليك ، ثم حوِّله كله إلى عقلك الباطن حتى يمكنك أن تبت فيه فيما بعد . وبالتمرين والتمرس على هذه الخطوط سيأتى اليوم الذى يمكنك فيه أن تعتمد اعتماداً كلياً على العقل الباطن ، كما يعطيك الحكم الصائب حسب الوثيقة المعدة والمؤسسة على التجارب الماضية . فإذا تم لك ذلك ، فإن عقلك الباطن سيمضى إلى السجلات والأضابير الكثيرة العقلية . حيث تختزن الحقائق . ثم يجمعها ويرتبها وينسقها . بحيث يجعلها معدة لتسلمها عن طريق انفعال أو انطباع ذهنى . يفيد أن هذا أو ذاك هو الشيء الذى يليق بك أن تفعله . إنها طاقة مدخرة أخرى لم حاول الشخص المتوسط أن يستغلها أو أن يجد فى طلبها لاستخدامها . يقول وليم جيمس : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه ، اتضح لنا أننا أنصاف أحياء . فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من (مواردنا) الجسمانية والذهنية . أو بمعنى آخر ، يعيش الفرد منا فى حدود ضيقة يصطنعها داخل حدوده الحقيقية . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن إليها ، أو يتحقق فى استخدامها » .

وإن دراسة جادة منظمة فى حياتك العملية عن البشرية ، وعن الإنسان ، كما يينا لك من أمثال ، قيمة بأن تفتح لك آفاقاً رحبة ، وتتيح لك إمكانيات عجيبة ، وتجعل حياتك أكبر وأوسع وأجدى مما هى عليه فى جميع الأحوال .

تمعن جيداً في هذه الحقائق الواضحة قبل أن تواصل السير في هذه الرحلة العقلية في الطريق إلى الرضا ..

ولقد حاولت جاهداً في هذه الفصول ، أن أعرض عليك طريقة السير لسلوك السبيل السوى ، الذي يجدر بالشخص العاقل أن يتبعه ، بعد أن يكون قد تأهب للقيام بجميع المستلزمات الضرورية التي لا بد منها لمثل هذه الرحلة الشاقة ..

وآمل أن يكون إدراكك أو تصورك للطريق الوعر الشاق ، الذي أمامك ، قد وضحت معالمة ، واتضحت مسالكه ، بهذه المحاولات المتواضعة التي عرضتها عليك - أيها القارئ الكريم - وإني لعلّى يقين من أنك ستسير قدماً ، بخطوات حثيثة ثابتة ، متوجّهاً بأكاليل الفوز والظفر والانتصار ، إلى غرضك الأسمى : الرضا الكامل أو منتهى الرضا .

# الفهرس

## الصفحة

- الفصل الأول : كيف أوفق إلى العمل المناسب ؟ ... ٥  
الحياة حركة - افهم نفسك - كوة لكل  
إنسان - سبب الإخفاق ..... ٩ - ١٨
- الفصل الثاني : ذلك الشعور بالتعب ..... ١٩  
الكراهية العقلية - طاقة لا تنضب - ابحث  
عن السبب العقلي ..... ٢١ - ٢٧
- الفصل الثالث : قيمة التأمل ..... ٢٩  
الضعف ناشئ عن العادة - الطلب  
والالتماس - طرق ومساالك - معاهدة مع  
الأننا - اذكر هذه القوانين ..... ٣٢ - ٤٥
- الفصل الرابع : أنت سيد نفسك ..... ٤٧  
الميول الموروثة - وجهان من العقل مختلفان -  
وراثه الصفات - هل يمكن تهذيب العقل



الباطن ؟ رواسب من حالات الماضي - مأساة

لم تتم ..... ٥٠ - ٦٠

الفصل الخامس : اعمل بانسجام مع قوانين الطبيعة ٦١

الصحة والقوة والسعادة والنجاح - تعاون على

العمل مع قواك الخفية - قانون العلة

والمعلول - طاقة هائلة ..... ٦٣ - ٧٤

الفصل السادس : انفعالاتك : كيف تستخدمها ؟ ٧٥

ما هو المزاج العصبى ؟ - الإدراك والإدارة -

عناصر العقل - سيادة الانفعالات - احكم

مشاعرك ..... ٧٩ - ٩٦

الفصل السابع : قواك المدخرة ..... ٩٧

تنفس بعمق - طاقة لا تنضب - الطريق إلى

الرضا ..... ١٠١ - ١١٤

## كتب أخرى للمؤلف

السنة

- ١ - آمال : شعر منشور ١٩٣٢
- ٢ - هيام : شعر منشور ١٩٣٣
- ٣ - مسألة الجنسين : من الوجهة السيكولوجية والبيولوجية ١٩٤٥
- ٤ - القوى العقلية : تدريب نفساني ١٩٤٦
- ٥ - دليل الإسكندرية : أول دليل من نوعه عن الإسكندرية ١٩٤٧
- ٦ - الأحلام والرؤى - دار المعارف (سلسلة اقرأ) ١٩٥٦
- ٧ - لكي تكون سعيداً - دار المعارف (سلسلة اقرأ) ١٩٦١
- ٨ - نحو حياة مشرقة - دار المعارف (سلسلة اقرأ) ١٩٦٣
- ٩ - الطريق إلى النجاح - دار المعارف (سلسلة اقرأ) ١٩٦٦
- ١٠ - الروح والخلود بين العلم والفلسفة (سلسلة اقرأ) ١٩٧٠
- ١١ - العقل منبع الحكمة : عن دار الفكر العربي ١٩٧٧
- ١٢ - العودة للتجسد في المفهوم العلمي الحديث « منشأة المعارف » ١٩٧٤
- ١٣ - الروحية طريق الحياة : المركز العربي للنشر والتوزيع ١٩٧٩
- ١٤ - الشيخ طنطاوى جوهرى : دراسة ونصوص عن « دارالمعارف » ١٩٨٠
- ١٥ - علم النفس : وكيف يمكن أن يساعدك المركز العربي للنشر والتوزيع ١٩٨٢
- ١٦ - عقدة النقص : معناها وعلاجها المركز العربي للنشر والتوزيع ١٩٨٢



١٩٨٣/٥٣٤٢	رقم الإيداع
ISBN	الترقيم الدولي ٩٧٧-٠٢-٠٦٦٤-٤

١/٨٢/٢٤٣

طبع بمطابع دار المعارف (ج.م.ع.)





10/11/1903

12

